

Людмила Волок

Афонская КУХНЯ





SHOUT **IT**
SHARE

Annotation

Многие из тех, кто совершал паломничество по монастырям Святой Горы, отмечали необыкновенный вкус афонской кухни. Но мало кому удавалось привезти рецепты с Афона. Это и понятно: ведь паломничество предполагает приобретение духовных даров, а не плотских удовольствий. И всё же питание есть неизбежная потребность человека, а здоровая пища — путь к долголетию.

Не все тайны Святогорской трапезы будут раскрыты перед вами в книге «Афонская кухня», но ее автор, Людмила Волок, надеется, что многие замечательные блюда афонской кухни вы сможете приготовить у себя дома.

- [Людмила Волок](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Встреча, изменившая жизнь](#)
 - [Гора Афон: святыня православного мира](#)
 - [Уклад монашеской жизни](#)
 - [Как проходит трапеза в монастырях Святой Горы](#)
 - [Уникальная кухня Афона: очень просто и очень вкусно](#)
 - [Принципы подбора и сочетания продуктов. Главный секретный ингредиент](#)
 - [Рыба и морепродукты](#)
 - [Блюда с рисом](#)
 - [Супы](#)
 - [Овощи и бобовые](#)
 - [Выпечка и макароны](#)

Людмила Волок

Афонская кухня

Предисловие

У каждого свой путь к Богу.

Кто-то приходит к вере в поисках утешения после больших потрясений. Других приводят близкие, указывая источник надежды. А бывают неожиданные встречи, переворачивающие представление о мире, по-иному расставляющие жизненные приоритеты и акценты даже ежедневного существования.

И самая естественная дорога к вере пролегает через святые места. Там люди радуются каждому дню, проводимому в труде. Там довольствуются малым, зная, что необходимого вполне достаточно для жизни. На этой земле нет зла и вражды, есть только любовь и искренняя вера, сопровождающие каждое дело, каждый шаг и вдох. Может быть, поэтому здесь все удается? И поэтому даже убежденные атеисты здесь начинают понимать, что вера — это не устаревший атрибут скучной жизни, а необходимая каждому нравственная опора, которая помогает преодолевать все невзгоды и идти вперед с добрым сердцем.

Одно из самых знаковых для православного мира святых мест — гора Афон. Туда стремятся попасть многие, чтобы прикоснуться душой к свету.

Паломничество на Афон — это не экскурсионный тур. Там нет гидов, показательных служб, туристических объектов и специальных «традиционных обедов». Можно лишь наблюдать, спрашивать, посильно участвовать в делах монастырей и безоговорочно подчиняться уставу монашеской жизни.

Афон меняет людей. Побывав здесь однажды, они уже никогда не остаются прежними. Открытие Афона дарит удивительный покой и гармонию внутреннему миру. Стоит побывать там хотя бы раз, чтобы открыть для себя Святую Гору.

Встреча, изменившая жизнь

Однажды судьба свела меня с Владимиром — мы вместе работали над одним сложным издательским проектом. Работа была долгой и трудной. Не уверена, что удалось бы воплотить этот проект в жизнь без помощи нового коллеги. Он брался за самые тяжелые участки работы и с легкостью решал, казалось бы, нерешаемые вопросы. В то же время Владимир оказался очень открытым и искренним, всегда готовым прийти на помощь любому, даже незнакомому человеку, — редкое в наше время сочетание успешности и человечности. Мы подружились; наши семьи — тоже. Лишь со временем случайно я узнала, что Владимир — человек глубоко верующий.

Как-то нужно было срочно решить производственную проблему в выходной день, мне пришлось заехать к коллеге домой. Мы с мужем зашли в его дом на пятнадцать минут, а задержались на несколько часов. Проблема была решена быстро, но задержало нас в гостях совсем другое дело — кулинарное! Мы застали Владимира за приготовлением воскресного обеда, и он пожаловался, что не получается следовать простому рецепту. «Вкус не такой, как на Афоне», — сокрушался он. Я же очень люблю готовить и по взаимному согласию взялась ему помочь. Рецепт действительно оказался простым, но не обычным — вроде бы кухня греческая, но — другая. И пока мы готовили морского окуня в белом соусе, Владимир начал рассказывать свою историю. Это был рассказ об Афоне, о его дружбе с афонским поваром — отцом Филаретом — и о том, как легко и правильно для него было поверить в Бога.

Окунь получился на славу; наш друг подтвердил: вкус почти такой же, как на Святой Горе! Оказалось, что у Владимира есть множество записей рецептов блюд Афонской кухни, и он может с радостью ими поделиться. Я с благодарностью воспользовалась этим любезным предложением и начала с энтузиазмом осваивать новую кухню.

Это было совершенно новым опытом. Нельзя приступать к готовке «по-афонски» сразу, без определенной духовной подготовки — у вас просто ничего не получится. Независимо от того, верующий вы человек или нет, сначала нужно узнать о том, что это за место — гора Афон; почему она уже без малого две тысячи лет считается главной святыней православного мира, как проводят дни ее жители — афонские монахи, и что же в этом месте такого необыкновенного, чудесным образом придающего силы и дарящего радость.

Только после этого, с уважением к вере и любовью к тем, для кого вы готовите, можно приступать к приготовлению еды. Будет легко и удивительно вкусно!

Все блюда из этой книги приготовлены автором, испробованы несколько раз в семье и кругу друзей. И в конце концов главный эксперт — Владимир — однажды предложил мне: «Отличный вкус получается. Почему бы тебе не написать книгу об этом опыте?»

Сначала я растерялась. Ведь женщинам путь на Афон закрыт (о причинах читайте дальше), побывать там мне не дано ни при каких обстоятельствах. С другой стороны, за время этих кулинарных опытов прочитала массу литературы, посмотрела практически все фильмы об Афоне и, главное, провела десятки часов в беседах с Владимиром, чьи яркие, живые рассказы о его афонских путешествиях (а он был на Афоне уже раз сто) давали полное представление и об укладе монашеской жизни, и, в частности, о том, как готовится еда в монастырях Афона.

И самое главное — я видела результат своих новых «кулинарных упражнений» в своей семье. Родные все чаще просили приготовить им афонские блюда, и вскоре они стали основой нашего семейного рациона. Мы заметили, что все в семье стали меньше болеть, выглядеть лучше, моложе и... стройнее! Удивительным образом новая еда сказалась и на отношениях в семье: мы стали больше времени проводить друг с другом, а мелкие конфликты и неурядицы, кажется, ушли из нашей жизни навсегда.

Уверена: каждый, кто прочитает эту книгу и полюбит афонскую кухню, ощутит на себе этот поразительный эффект, словно далекий свет Афона озарит его дом. Но независимо от того, насколько изменится духовная жизнь читателя и изменится ли вообще, одно можно сказать точно: каждый станет на шаг ближе к Богу. И шаг этот гигантский, потому что, сколько бы любви к своей семье не было в вашем сердце, ее станет еще больше.



* * *

А теперь пришла очередь привести рассказ Владимира — о его пути на Афон и встрече с человеком, изменившим его жизнь.

«Впервые на Афон я попал в 1996 году. Мой друг, грек, пригласил меня посетить святую гору. Он часто ездил туда, привозил монахам продукты, выполнял небольшие просьбы. Я с легкостью согласился, хотя на тот момент мной двигало исключительно любопытство.

Мы встретились в Салониках и отправились за специальным разрешением — диамонитиреоном. Эта своего рода платная виза, которая дает право провести на Афоне до трех ночей. При этом посетители живут той жизнью, которую ведут монахи, по своим силам участвуя в ежедневных трудах. Монастыри предоставляют своим гостям кров и еду бесплатно, предлагают им свое гостеприимство, ничего не ожидая взамен. Наверное, именно это больше всего и трогает людей.

Если кто-то хочет задержаться на более длительный срок, то должен получить в монастыре персональное разрешение.

Погрузились на паром (с нами было около 150 паломников) и отправились к святому месту. Афон, по сути — монашеская республика, каждый день она принимает сотню-полторы гостей. Большинство из них — православные паломники, но есть и представители других вер и конфессий, и даже атеисты. Афон ни перед кем не закрывает двери. Правда, касается это лишь мужчин:

женщинам путь на полуостров заказан. Так, по преданию, повелела Божия Матерь, охраняя мир и покой монашествующих.

В то время в русском монастыре не было столько братии, сколько сегодня; место было в весьма запущенном, даже плачевном состоянии. Со временем начали приезжать на Афон состоятельные паломники, которые помогли восстановить монастырь святого Пантелеймона. Но и тогда, несмотря на внешнюю неблагоустроенность, внутренне я испытал необыкновенный восторг. Впервые пообщавшись с монахами, был поражен теплотой общения, прямоотой и простотой этих людей.

Потом я возвращался на Святую Гору десятки раз. Там трудно избавиться от ощущения, что попал в другой мир — светлый, добрый, спокойный. Отношения между людьми такие же — простые и доброжелательные. Монахи занимаются делом, которое они избрали — служением Богу, и это происходит постоянно. Обрабатывают ли они землю или убирают фрукты в саду; наводят ли порядок в жилище или готовят еду — даже все эти и другие простые дела проходят под знаком любви к Господу. Беседы монахов с паломниками полны света и этой любви, а молитвы монахов радостны и честны.

Именно во время богослужения я и познакомился с иеросхимонахом Филаретом. Он просто подсел ко мне и начал объяснять, что происходит во время службы. И потом, приезжая на Афон в течение почти двадцати лет, я проводил много часов в беседах с этим мудрым человеком. Мы говорили обо всем: о Боге и о людях, о жизни, страданиях и радости. Я приезжал к отцу Филарету одновременно как к учителю и как к другу. Постепенно эти поездки и беседы привели меня к вере, и это был очень естественный путь.

Со временем многие из нас очень сожалеют, что по тем или иным причинам не смогли либо не успели записать слова и размышления достойных людей, встретившихся им на их жизненном пути. К сожалению, я не записал наших бесед с отцом Филаретом. Но уверен, что именно Божьему промыслу, который всегда благосклонен к каждому верующему человеку, я обязан знакомству с этим удивительным человеком — отцом Филаретом.

Увы, за много лет знакомства о личной жизни и молитвенных подвигах расспросить отца Филарета так и не удалось, то ли по моей беспечности, то ли по причине истинной скромности иеромонаха.

Известно о нем лишь следующее. Родом он был из Пермского края. Год рождения — 1937. Служил в Советской Армии, был поваром. После пострига стал духовным чадом у знаменитого подвижника благочестия отца Иоанна Крестьянкина в Псково-

Печерском монастыре. На Афон попал вместе с несколькими монахами из СССР по решению, как это ни парадоксально, советских властей в 1976 году. Решение было принято, дабы не потерять русское присутствие на Святой Горе, так как за время, прошедшее после большевистского переворота в 1917 году, многие скиты и кельи были безвозвратно утрачены по причине отсутствия насельников.

Более тридцати лет Филарет нес послушание на монастырской кухне поваром в русском Свято-Пантелеимоновом монастыре. Много часов я провел рядом с отцом Филаретом, помогая ему готовить еду для братии и паломников. Что-то записывал в надежде приготовить дома...

Последние годы жизни отец Филарет провел в молитвенных подвигах в скиту Крумица, где мирно и почил в 2014 году. Уже на закате дней он выражал надежду, что его знания пригодятся мне, а через меня — и другим людям. И я очень рад, что знания отца Филарета, воплотятся в этой книге».

Гора Афон: святыня православного мира

Святая Гора Афон — это полуостров на северо-востоке Греции, омываемый Эгейским морем. Длина полуострова — около 80 км, а ширина — лишь около 12 км. Место это всегда было населено «богами»: еще в языческие времена древности Афонская гора была известна как Аполониада (здесь стоял храм Аполлона), позже на вершине горы располагался храм Зевса, Афос (в русской транскрипции — Афон). Согласно легенде, именно здесь жили «боги» до того, как нашли пристанище на Олимпе.

Но уже почти две тысячи лет для православных верующих во всем мире гора Афон — одно из важнейших святых мест, земной удел Божией Матери. Согласно преданию, спустя несколько лет после Вознесения Иисуса Христа, эту землю посетила Пресвятая Богородица. Внезапная буря обрушилась на судно, на котором Божья Матерь направлялась на Кипр со спутниками, среди которых находился и Иоанн Богослов. Корабль прибило к берегам Афона. И, согласно писанию святого Стефана Святогорца, Пресвятая Богородица, узрев необычайную красоту этих мест, произнесла: «Место сие да будет Моим жребием, который дан Мне Сыном и Богом Моим!».

Первые иноки-подвижники поселились на Афоне в IV веке. С той поры это место стало мировым средоточием православного монашества.

В XVII–XVIII столетиях Святая Гора стала одним из просвещенческих и книгоиздательских центров Греции: тут были созданы Афонская академия (Афониáда) и типография.

Впрочем, за свою долгую историю полуостров знал периоды как расцвета, так и упадка, в разное время здесь фиксировалось разное количество насельников. Меньше всего монахов на святой Горе было в 1971 году (1145 человек), но потом начался постоянный рост количества тех, кто решил посвятить себя служению Богу на Афоне. Среди афонских монахов — представители множества национальностей и народов; немало и выходцев из стран бывшего СССР. Сегодня Святая Гора пребывает под юрисдикцией Константинопольского патриарха, являясь частью Греческого государства, и имеет официальное название «Автономное монашеское государство Святой Горы». Фактически же Афон — самоуправляемое сообщество православных монастырей под непосредственной церковной юрисдикцией

Константинопольского Патриарха.

В последние десятилетия XX века, когда Греция стала демократичной страной, а Афон был включен в перечень объектов всемирного наследия ЮНЕСКО, наблюдается все возрастающий интерес к Святой Горе не только туристическо-познавательного свойства, но, прежде всего, религиозного.

Может показаться, что поездку на Афон организовать сложно и утомительно; однако в действительности путешествие на Святую Гору легко осуществимо. Многие туристические агентства проводят специальные паломнические туры на Афон, и экономически они вполне доступны.

Но на самой Горе вам уже придется заботиться о себе самостоятельно: организованных экскурсий в привычном для нас понимании здесь нет. Как уже говорилось, монастыри предоставляют кров и еду паломникам бесплатно; сами же путешественники посильно участвуют в ежедневных трудах монахов. Будет ошибкой превратить поездку на Афон в гонку за впечатлениями: лишь вдумчивость и смирение помогут достичь истинной цели вашего паломничества. Здесь необходимо неукоснительно соблюдать уклад жизни и распорядок дня, принятый еще тысячу лет назад. На Афоне нельзя делать того, что кажется естественным в любом другом «морском» месте: плавать, загорать, слушать музыку. Сюда едут совсем за другим. Паломники, вырываясь хотя бы на некоторое время из своей обыденной жизни, уверены, что душа их, прикоснувшись к священному свету Святой Горы, станет чище и светлее. И каждый год около десяти тысяч человек приезжают сюда — в одно из самых духовных мест на планете, на эту святую землю, где нет суеты и мирских проблем, а есть ежедневная молитва — в том числе и за всех нас.

Уклад монашеской жизни

На Афоне паломники попадают в совершенно другой мир. Даже время здесь течет по-иному; и очень скоро пропадает надобность в необходимых для обычной жизни измерителях времени — часах. Большинство здешних насельников живут по византийскому времени: закат солнца считается началом нового дня.

Однако есть и исключения. Например, в монастыре Ивер день начинается с восходом солнца, а жизнь в монастыре Ватопед течет согласно такому же времени, что и в остальном мире за пределами Святой Горы.

Кроме двадцати крупных монастырей сегодня на святой Горе существуют также скиты, кельи, каливы и отшельники. И всех жителей Афона объединяет одно общее дело, которое они для себя избрали — служение Богу. Поэтому именно молитва — главная и обязательная составляющая ежедневного распорядка.

С заходом солнца монахи отправляются в кельи и после непродолжительного отдыха приступают к чтениям и молитвам. Ночная молитва — это битва с темными силами. Перебирая четки (обязательный атрибут каждого насельника Святой Горы), множество раз, с каждым вдохом, произносят они важнейшую молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного...».

Около двух часов ночи (по светскому времени) кто-то один из монахов обходит всю территорию монастыря, постукивая деревянным молоточком по деревянной дощечке (так называемому таланту). А чуть позже размеренные удары уже по специальной большой доске созывают монахов на литургию в главный храм монастыря, где проходит всеобщая молитва.

За богослужением следует трапеза, потом снова непродолжительный отдых — и все без исключения монахи отправляются на ежедневные послушания, то есть на работы, и трудятся почти весь день. Около четырех часов дня (по светскому времени) насельники Святой Горы приглашаются на вечернюю литургию, а за ней следует ужин.



День завершают вечерние песнопения, длящиеся до заката. А затем — снова, как и каждую ночь, короткий отдых и молитва...

Удивительно, но монахи на самом деле — очень открытые и доброжелательные люди. Многие паломники отмечают, что после общения с монахами словно и сами «светлеют душой». Ведь за внешним однообразием и монотонностью — храм-послушание-трапеза-послушание-храм-келья — на фоне нескончаемой постоянной молитвы можно разглядеть главное. Монахи — счастливые люди, которые твердо знают, кто они, зачем пришли в мир и ради чего живут. Многие ли из нас могут сказать о себе то же самое?..

Спят монахи мало. Сон, как и другая с обычной точки зрения важнейшая потребность человека — прием пищи, занимает в жизни монахов очень скромное место. Ведь эти нужды — лишь проявления искушения и слабости. Поэтому спят здесь ровно столько, сколько необходимо для выживания.

Паломники, получив милость гостеприимства на Афоне, также обязаны следовать этому распорядку. Но на самом деле, не погрузившись полностью в ритм монашеской жизни, невозможно понять происходящее на Святой Горе, постичь суть афонского уклада. Да и смысл паломничества, конечно, теряется. Поэтому паломники каждую ночь также приходят на Всенощную службу. И, говорят, оно того стоит, поскольку Афонская служба — один из самых поразительных эпизодов путешествия на Святую Гору, среди множества других впечатлений, которыми наполнены эти уникальные дни для каждого гостя Афона.



Впрочем, возможность отдохнуть у афонских путешественников всегда найдется. При всех больших монастырях обустроены гостиницы — ахрондарики, созданные как раз для того, чтобы принимать паломников. По приезду гостей угощают вкуснейшим лукумом, кристально чистой водой и особенным афонским напитком — тсипуро, который монахи готовят из выращенного на винограднике при монастыре винограда и ароматных растений.

Как правило, в комнатах живут по несколько паломников; а ванные комнаты, в которых нет ни зеркал, ни горячей воды, — общие. Такая бытовая скромность позволяет паломникам хотя бы немного почувствовать аскетизм монашеской жизни.

Поразительно, однако, несмотря на такую воздержанность монахов — в быту, сне и пище; несмотря на тяжелый ежедневный труд, ученые всего мира считают здешний образ жизни самым здоровым. Монахи на Афоне живут долго — иногда и более 100 лет.

Начиная с середины XX века, исследователи из разных стран, с подачи греческих коллег, пытаются понять причину удивительного здоровья насельников Афона и передать этот секрет остальному человечеству.



В действительности же никакого секрета нет. Достаточно изучить образ жизни монахов, чтобы понять: дело именно в нем, но в первую очередь — в глубокой и искренней вере. Для начала же можно привести простые правила, которые каждый извлекает для себя из полученного опыта пребывания на Святой Горе.

Во-первых, нужно построить свою жизнь так, чтобы избегать сильных эмоциональных потрясений — стрессов, негативных эмоций, гнева, зависти. К сожалению, этому, вообще-то, весьма популярному совету в действительности довольно трудно следовать. Но если вы научитесь избегать суеты, перестанете следовать навязанным обществом стандартам потребления и начнете прислушиваться к своим истинным желаниям — то очень скоро из вашей жизни уйдут и зависть, и злость, и гнев.

Во-вторых, проводите как можно больше времени на природе и занимайтесь физическим трудом. Вместо дорогих и душных тренажерных залов выберите гораздо более приятные и важные занятия, чтобы они приносили пользу не только вашему телу, но и душе. Посадите дерево, погуляйте с детьми в парке, создайте что-то своими руками, принесите продукты одинокой старенькой соседке. Любая помощь ближнему — это уже здоровье души, а любой физический труд — это польза для здоровья тела.

И в-третьих, отказавшись от вредных привычек, откажитесь и от вредной еды, отдав предпочтение простой и здоровой пище. Пример такого рациона — кухня Святой Горы Афон, о которой, собственно, и составлена эта книга.

Как проходит трапеза в монастырях Святой Горы

Трапеза в афонских монастырях — это не «завтрак, обед, ужин» в привычном для светского человека понимании, потому-то здесь особенное отношение к еде: она источник не удовольствия, а пополнения сил. Принятие пищи всегда сопровождается молитвой — до, во время и после трапезы. Едят монахи недолго (около 15–20 минут) и молча. Во время еды все внимание отдано чтецу-монаху, который читает Священное Писание.

Пищу принимают в расположенном недалеко от главного храма здании — трапезной. Трапезные — это красивые, чистые, просторные помещения. На стенах — прекрасные фрески, обстановка тихая и торжественная. И монахи, и паломники трапезничают за большими столами, во главе которых — игумен и иеромонахи.



В день, как правило, две трапезы. Первая — рано утром после Божественной литургии; вторая — после вечерней службы.

В постные дни — понедельник, среду и пятницу — исключаются животные белки, растительное масло, вино. Остальные дни недели — скромные, и тогда к списку разрешенных продуктов добавляются оливковое масло, рыба,

яйца, сыр, немного вина.

Преимущественно в монастырях во время трапезы подается только одно горячее блюдо. Кроме него на столах еще есть оливки, салат, хлеб. Сервировка одинаковая у всех: алюминиевая посуда, кувшины с обычной водой — это основной напиток на Афоне. Компотов, соков, чая и т. п. здесь практически не употребляют, кофе возможен только в преддверии всенощного бдения, чтобы оставаться в бодрости. В непостные праздничные дни допускается выпить сухое вино в умеренных, небольших количествах.

В среду и в пятницу обеда нет, есть только одна трапеза в день — после вечернего богослужения.

Здесь жителям знакомо чувство, которое они сами называют «удовольствием от умеренности в еде». Монахи не без оснований считают, что удовольствие от умеренной пищи больше, чем от изобильной. В этом тоже проявляется способность монахов к самоограничению, что вместе с непрестанным трудом и молитвой и лежит в основе афонского рецепта здоровья и долголетия.

Посещение братской трапезы на Афоне соблюдается обязательно. Причем приходить в трапезную допускается только в рясе, принимать пищу в той одежде, в которой монахи работают, недопустимо.

В праздники, особенно когда наступает разговение после поста, стол более обилен — добавляются пироги, сладости. Десерты незамысловатые, но от этого не менее вкусные, чем гастрономические изыски, — например, толченые орехи с фруктами и медом.



После окончания трапезы все, кто готовил еду, монахи и послушники, застывают у дверей трапезной в смиренном поклоне и благодарят тех, кто отведал пищу. Повара просят прощения у братии и у паломников за то, в чем не угодили, и их еда показалась кому-то недостаточно вкусной.

Хлеб в каждом монастыре пекут сами — ведь расстояния между монастырями от 3 до 15 км, а к городам — и того больше, не наездишься. Да и тратить время на дорогу ни к чему: быстрее и проще испечь хлеб самим. Ведь все здесь подчинено богослужению, и максимум времени уделяется именно ему.



По причине экономии времени на Афоне нет никакого сельского хозяйства, то есть кур, коров и прочей живности, есть только огороды. Зато овощи и фрукты насельники каждого монастыря выращивают самостоятельно, обрабатывая землю, бережно ухаживая за урожаем и собирая его. На «большой земле» покупается мало продуктов.



Монастыри окружают участки с посаженными овощами, фруктовые сады с фруктами и виноградом, обширные оливковые рощи и пасеки. Есть и небольшие причалы с рыбацкими лодками, которые выходят в море, как правило, перед праздниками, чтобы к торжественному обеду была рыба.

Работа на монастырской кухне — это труднейшее послушание, ведь здесь ежедневно готовится еда для сотен человек. Поэтому поваров иногда даже освобождают от богослужения. В истории православной церкви достаточно примеров, когда монахов, которые несли послушание на кухне, причисляли к лику святых. Один из самых известных — блаженный Евфросин, покровитель поваров — и профессионалов, и любителей. Существует и специальная молитва — ее произносят перед тем, как начинать готовить пищу: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитвами Преподобного

Евфросина-повара помоги мне приготовить пищу сию во Славу Твою. Аминь». Эта молитва, как и всякая другая, завершается поклоном.



Согласно преданию, Евфросин жил в IX в. в палестинском монастыре. Он родился в простой семье, но слыл добродетельнее многих высокородных соотечественников, неся послушание на кухне безропотно и прилежно. Ежедневно Евфросин занимался приготовлением еды четырем сотням монахов, обитавших в то время в монастыре.

Выполняя тяжелую работу монастырского повара, Евфросин нес это послушание терпеливо и смиренно, а его руки не знали отдыха. День святого Евфросина отмечают 24 сентября по новому стилю.

Уникальная кухня Афона: очень просто и очень вкусно

«Афонская кухня» — понятие несколько условное. На самой Святой Горе, конечно же, не задаются целью систематизировать и подогнать под некие каноны и правила местные кулинарные традиции. В основе этих традиций лежат, во-первых, православные принципы принятия пищи; а во-вторых — доступность продуктов, которыми богаты щедрые моря и земли Греции. Мы принимаем это условное название лишь для удобства, по аналогии с национальными кухнями мира — французской, итальянской, украинской и так далее. Однако, как насельники Святой Горы — особые жители Земли, так и кухня Афона — особая, служащая не чревоугодию, но поддержанию жизни.

По своему содержанию афонская кухня (так мы будем дальше ее называть) ближе всего к балканской, прежде всего, по понятным причинам, — к греческой. Парадоксально, однако при всей уникальности и удивительном вкусе блюд афонской кухни выбор продуктов невелик и даже, можно сказать, скуден по сравнению с популярными кухнями мира. Некоторые авторы объясняют это полным отсутствием мяса и мясных продуктов в рационе. Однако настоящая причина, скорее всего, в другом: довольствуясь малым во всем, в том числе и в еде, здесь просто не ищут новых вкусов. В этом нет нужды, поскольку существующего разнообразия вполне достаточно.

Любой человек, который начинает следовать принципам афонской кухни, спустя некоторое время (достаточно даже всего двух-трех недель) начинает замечать изменения, происходящие с его кулинарными пристрастиями и вкусами. Причем изменения эти всегда в лучшую сторону, что обязательно начинает сказываться и на здоровье.

Вкус натуральной и простой еды оказывается настолько хорош, что копчености и другие деликатесы, красное мясо, высококалорийные сладости просто-напросто перестают привлекать. Зато овощи, рыба, бобовые и фрукты становятся главными на столе.



Несколько месяцев следования принципам афонской кухни влияют на человека в целом: он приходит к здоровому образу жизни с легкостью и удовольствием, перестает быть рабом своего желудка и пагубных привычек. У многих даже меняется образ мыслей и по-иному расставляются жизненные приоритеты... Так далекий свет Афона меняет людей: по чуть-чуть, постепенно, но они становятся лучше.

Некоторые светские исследователи даже ввели специальный термин — «афонская диета», однако, по скромному мнению автора этой книги, такой подход не вполне корректен. Действительно, начиная питаться «по-афонски», скоро вы заметите, как вес придет в норму. И все же правильнее называть «афонскую диету» соблюдением принципов питания, принятых на горе Афон. Ведь в данном случае причины самоограничения в пище лежат совершенно не в плоскости стремления обрести

стройность тела, но в стремлении обрести душевную чистоту.

Афонский стиль питания не предполагает и не может предполагать подсчета калорийности продуктов и прочих действий, присущих любой диете. Человек просто начинает питаться по-иному. Чередование постных и скоромных дней дает возможность избежать голодания, а отказ от мяса поможет открыть новые источники белка — рыбу и бобовые, особенно если последние раньше были не частым гостем на вашем столе.

И, кстати, питание «по-афонски» — не навязанная извне система, которая обязывает каждого, кто принял ее в свою жизнь, отказаться от всех любимых ранее блюд. Ведь сказано: «Каждому дается по силам его». Для кого-то отказ от мясных продуктов — слишком большая жертва; так и не нужно ее приносить. Достаточно ограничить его употребление, и вскоре вы сами заметите, что большой потребности в мясе у вас уже нет.

Словом, попробуйте. Афонская кухня — это, безусловно, полезно, очень просто и очень вкусно!

Принципы подбора и сочетания продуктов. Главный секретный ингредиент

Основные продукты — рыба, овощи (прежде всего чеснок, лук и картофель), рис, фасоль, хлеб, оливковое масло, пряные травы, фрукты. Удивительно, но нехитрые комбинации этих составляющих иногда приводят к совершенно поразительным результатам.

Яйца, молочные продукты (молоко и сыры) монахи едят только по праздникам и скоромным дням, причем не готовят из этих продуктов кулинарных изысков: сыр и отварные яйца хороши и питательны сами по себе. Поэтому в этой книге так мало рецептов с такими ингредиентами. Яйца, правда, используются в соусе авголемоно; вы найдете несколько рецептов с этим вкусным дополнением к артишокам и рыбе.

Рыба

Раздел рецептов начинается с рыбы, которая, кстати, тоже не слишком частый гость на монашеском столе — ее не едят в пост и в постные дни. Однако приготовленная по афонским рецептам рыба настолько вкусна, что она достойна занять почетное первое место.

Итак, когда в рецепте указана рыба, то она должна быть только свежей и обязательно морской. Даже если в описании фигурирует не треска, морской окунь или барабулька, а просто «рыба», не следует заменять ее речной — вкус будет совершенно не тот. Также не стоит заменять свежую рыбу замороженной — для нее предлагаемая технология приготовления совершенно не подходит.

Особенное внимание в афонской кухне отводится морскому окуню, или рофосу. Это вкусная и нежная рыба, которая отлично сочетается с овощами: картофелем, помидорами, цукини. Но разделывать морского окуня нужно с особой осторожностью, избегая дотрагиваться при разделке к ядовитым спинным колючкам, чтобы не пораниться.



Самая же легкая в обработке барабулька: у нее крупная чешуя, которая очень просто отделяется от тушки рыбы. Разве что нужно удалять жабры, как и во всякой другой рыбе. Не забудьте также избавиться от темной пленки внутри брюшка (такая же есть и в рыбе других пород — например, у трески; такую пленку нужно всегда удалять).

Затем очистить рыбок, выпотрошить и удалить жабры. Тщательно промыть и отскрести темную пленку с внутренней стороны брюшка.

Готовить по афонским рецептам можно любую крупную свежую морскую рыбу, которую вы купите в рыбном магазине, но лучше всего именно треску или морского окуня.

Оливковое масло

Монахи не употребляют в пищу никаких жиров, кроме оливкового масла. Именно на нем приготовлены и все блюда из этой книги. Но в постные дни, когда монахи не употребляют жиров, из всех рецептов оливковое масло исключается. Еда при этом получается хотя и не такой сытной, как при соблюдении «полной версии» рецепта, но тоже вкусной.

Оливкового масла в блюда добавляется много, и кому-то такое количество жира может показаться излишним. Поэтому можно регулировать его количество по собственному вкусу, на конечный результат это повлияет несущественно.

Можно ли заменить оливковое масло подсолнечным? В

принципе, это допустимо, но все же старайтесь использовать оливковое. Вкус будет тоньше, как и аромат. Отмечу, что, по моему опыту, меньше всего пострадают от такой замены блюда из бобовых. Однако рыба и овощи потеряют во вкусе существенно; так что лучше не рисковать и применять качественное оливковое масло первого холодного отжима.

Лимонный сок

Лимоны — одна из основных культур, произрастающих в Греции; и было бы странно представить себе греческую кухню без этих восхитительных цитрусовых. Лимоны или лимонный сок добавляются здесь чуть ли не во всякую еду. Не исключение и афонская кухня. Однако указанное в рецептах количество лимонного сока может понравиться не всем — ведь чаще всего этот ингредиент выступает в роли приправы, а они, как известно, всегда добавляются по вкусу. Поэтому и сок доливайте в еду по вкусу — кому-то нужно его больше, чем предлагает рецепт; а кому-то достаточно и одной ложки.

Посуда

Множество блюд готовится в тавасе — большой сковороде с высокими бортиками, скорее напоминающей низкую широкую кастрюлю. Тавас с успехом можно заменить сотейником, и если у вас в хозяйстве до сих пор нет такой удобной утвари, то сейчас самое время ее приобрести. Лучше выбирать сотейник с толстым дном и антипригарным покрытием — так блюда лучше протушатся и не будут приставать ко дну в процессе готовки.



В остальном же посуда и кухонные приспособления самые обычные — противень, блендер, терки, кастрюли и тому подобное. Заминка может случиться, когда понадобится деревянная ступка с пестиком; но поскольку эти предметы для почитателей кулинарии тоже не будут лишними, стоит приобрести их с самого начала — вместе с сотейником.

Секрет афонской кухни

Ну и, наконец, о секретном ингредиенте, том самом, который делает простые и незамысловатые блюда афонской кухни такими восхитительными. Молитва, любовь и послушание — вот что сами монахи называют главной причиной необыкновенного вкуса афонской еды. Мы бы назвали это «главным секретным ингредиентом» святогорской кухни. Не зря учили бабушки современных хозяек: к приготовлению пищи для своих родных нужно всегда приступать с легким и добрым сердцем. Если готовишь в раздражении — никогда еда не получится. Съедобной-то она будет, но необыкновенно вкусной — никогда!

Рыба и морепродукты

Рыба в белом вине и сухарях

1,5 кг рыбы
3 дольки чеснока
100 г оливкового масла
200 г томатного сока
3 крупных спелых помидора
200 г сухого вина
200 г тертых сухарей из белого хлеба
½ пучка петрушки
Соль
Перец черный молотый
Щепотка сахара

Рыбу почистить, хорошенько помыть, порезать на крупные куски, посыпать солью и перцем, и на 2–3 часа выложить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Чеснок и петрушку чистим, моем, мелко режем.

Лук чистим, моем, режем полукольцами и слегка обжариваем.

Затем обваливаем отдельно каждый кусок рыбы в муке и выкладываем на смазанный 50 г оливкового масла противень. Рыбу равномерно посыпаем луком, слегка солим и перчим при необходимости (ведь наша рыба уже мариновалась в соли и перце) и равномерно заливаем сверху вином.

В отдельной посуде тщательно смешиваем 50 г оливкового масла, томатный сок, сахар и ½ этой смеси выливаем поверх вина.

Помидоры моем, режем кружочками и равномерно укладываем сверху.

Оставшуюся часть томатной заливки смешиваем с сухарями, чесноком, петрушкой и выливаем поверх помидоров.

Запекать около часа при температуре около 200 °С.

Котлетки из рыбы с тмином

1 кг трески
3 луковицы
4 дольки чеснока

4 ломтика черствого пшеничного хлеба
4 яйца
Орегано
Тмин
Перец черный молотый
½ пучка петрушки
Соль
Мука для панировки
Оливковое масло для жарки

Рыбу моем, чистим, режем на крупные куски и отвариваем небольшом количестве воды. Отделяем мякоть от костей, плавников и кожи.

Фарш лучше делать вручную, не прибегая к помощи мясорубки. Хлеб поставить размачиваться в воде комнатной температуры. В это время на мелкой терке натереть лук и чеснок. Взбить яйца. Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко порезать.

Отжать воду из хлеба, а мякиш тщательно размять до однородности.

В глубокой миске смешать мякоть рыбы, лук, чеснок, хлеб, яйца, пряности и травы. Хорошенько вымесить и оставить на полчаса.

После этого формируем из фарша котлетки, обваливаем в муке и жарим на среднем огне в оливковом масле.

Морской окунь с цуккини

1,5 кг морского окуня
700 г молодых цуккини
4 луковицы
5 долек чеснока
Сок 1 лимона
Черный перец молотый
Черный перец горошком
100 г оливкового масла
Тмин
Соль

Вечером рыбу тщательно помыть и почистить, порезать на куски около 5 см толщиной, снова помыть и сложить в дуршлаг. Когда стечет лишняя жидкость, натереть солью, снова поместить в дуршлаг, а дуршлаг — на кастрюлю, и поставить это сооружение в холодильник (сок из рыбы все еще будет

выделяться).

Утром готовим луковую подливу. Лук помыть, почистить, снова помыть и крупно порезать. Добавить воду (на каждую луковицу среднего размера берется приблизительно 2 стакана воды, в нашем случае добавляем 7–8 стаканов), и варим на сильном огне около часа. Затем снять с огня, охладить, взбить все вместе в блендере, чтобы получилась однородная густая жидкость.

Кабачки цукини и чеснок помыть, почистить. Цукини порезать крупными кубиками, а чеснок оставить целым.

Из лимонов вдавить сок.

В сотейник выложить рыбу, полить луковой подливой и водой (чтобы едва накрыть морского окуня). Поставить на сильный огонь. Когда жидкость закипит, снять пену шумовкой и добавить в сотейник кабачки, чеснок, черный перец горошком и масло. Готовить около 20 минут.

Затем убавить огонь и тушить, периодически встряхивая сотейник. Переворачивать рыбу не стоит, иначе она распадется на куски.

Блюдо готово, когда соус загустел, а цукини стали мягкими. Затем вливаем лимонный сок, осторожно встряхиваем сотейник и сразу же снимаем с огня. Добавляем молотый перец, тмин и мелко нарезанную петрушку, накрываем крышкой и оставляем потомиться на 10 минут.

Треска со спаржевой фасолью

1,5 кг свежей трески

700 г спаржевой фасоли (свежей или замороженной)

4 луковицы

5 долек чеснока

Сок 1 лимона

Черный перец молотый

Черный перец горошком

100 г оливкового масла

Холодная вода

Морская соль

Вечером треску тщательно помыть и почистить (обязательно удалить черную мембрану с внутренней стороны брюха), порезать на куски около 5 см толщиной, снова помыть и сложить в дуршлаг. Когда стечет лишняя жидкость, натереть солью, снова поместить в дуршлаг, а дуршлаг — на кастрюлю, и поставить это

сооружение в холодильник (сок из рыбы все еще будет выделяться).

Утром готовим луковую подливу. Лук помыть, почистить, снова помыть и крупно порезать. Добавить воду (на каждую луковицу среднего размера берется приблизительно 2 стакана воды, в нашем случае добавляем 7–8 стаканов), и варим на сильном огне около часа. Затем снять с огня, охладить, взбить все вместе в блендере, чтобы получилась однородная густая жидкость.

Фасоль и чеснок помыть, чеснок почистить.

Из лимонов вдавить сок.

В сотейник выложить треску, полить луковой подливой и водой (чтобы едва накрыть рыбу). Поставить на сильный огонь. Когда жидкость закипит, снять пену шумовкой. Снимать пену еще несколько раз, пока она не перестанет образовываться (минут через десять после закипания). Затем добавить в сотейник оливковое масло, целый чеснок и спаржевую фасоль (можно по желанию заменить ее кабачками или цукини). Готовить около получаса.

Затем убавить огонь и тушить, периодически встряхивая сотейник. Но переворачивать рыбу не стоит, иначе она распадется на куски.

Когда соус загустеет, влить лимонный сок, осторожно встряхиваем сотейник и сразу же снимаем с огня. Добавляем молотый перец и мелко нарезанную петрушку, накрываем крышкой и оставляем немного потомиться. Подавать горячим или теплым.

Рыба по-святогорски

1,5 кг рыбы (морского окуня или крупной трески)

4 луковицы

4 дольки чеснока

2 стебля сельдерея

3-4 средние картофелины

Сок 1 лимона

Перец черный молотый

100 г оливкового масла

Вечером рыбу тщательно помыть и почистить, порезать на куски около 5 см толщиной, снова помыть и сложить в дуршлаг. Когда стечет лишняя жидкость, натереть солью, снова поместить в дуршлаг, а дуршлаг — на кастрюлю, и поставить это

сооружение в холодильник (сок из рыбы все еще будет выделяться).

Утром готовим луковую подливу. Лук помыть, почистить, снова помыть и крупно порезать. Добавить воду (на каждую луковицу среднего размера берется приблизительно 2 стакана воды, в нашем случае добавляем 7–8 стаканов), и варим на сильном огне около часа. Затем снять с огня, охладить, взбить все вместе в блендере, чтобы получилась однородная густая жидкость.

Картофель помыть, почистить, порезать крупными дольками. Чеснок и сельдерей помыть, почистить. Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко порезать. Из лимонов выдавить сок.

В сотейник выложить рыбу, сверху положить картофель и залить луковой подливой и, при необходимости, водой (чтобы жидкость покрыла картофель сверху на 1 см). Поставить на сильный огонь. Когда жидкость закипит, снять пену шумовкой и добавить в сотейник целые стебли сельдерея и чеснок, черный перец и масло. Готовить около 20 минут. Переворачивать рыбу не стоит, иначе она распадется на куски.

Затем убавить огонь и тушить, периодически встряхивая сотейник. Блюдо готово, когда соус загустел, а картофель стал мягким. Затем вливаем лимонный сок, осторожно встряхиваем сотейник и сразу же снимаем с огня. Добавляем молотый перец, тмин и мелко нарезанную петрушку, накрываем крышкой и оставляем потомиться на 10 минут.

<i>Морской окунь в белом соусе</i>



1 кг морского окуня
2 большие луковицы
3 дольки чеснока
Сок 1 лимона
100 г оливкового масла
1 пучок петрушки
Черный перец молотый
Черный перец горошком
Соль

Начинать приготовление этого изумительного блюда лучше всего вечером, чтобы за ночь рыба хорошенько промариновалась.

Итак, вечером морского окуня нужно тщательно помыть и почистить (голову не выбрасывать), порезать на куски около 5 см толщиной, снова помыть и сложить в дуршлаг. Когда стечет лишняя жидкость, натереть солью, снова поместить в дуршлаг, а дуршлаг — на кастрюлю, и поставить это сооружение в холодильник (сок из рыбы все еще будет выделяться).

Утром первым делом приготовим луковую подливу. Это отличная приправа не только для морского окуня, но для многих других блюд, особенно рыбных, так что возьмите себе ее рецепт на заметку.

Лук помыть, почистить, снова помыть и крупно порезать. Добавить воду (на каждую луковицу среднего размера берется

приблизительно 2 стакана воды, в нашем случае добавляем 4 стакана), и варим на сильном огне около часа. Затем снять с огня, охладить, взбить все вместе в блендере, чтобы получилась однородная густая жидкость.

Теперь можно вынуть из холодильника рыбу и плотно уложить куски вместе с головой в сотейник. Голова усилит вкус и сделает подливу плотнее. Залить морского окуня холодной луковой подливой и добавить немного холодной воды — столько, чтобы жидкость едва покрыла рыбу, положить горошинки перца сверху и поставить сотейник на сильный огонь.

Тем временем можно почистить и помыть чеснок, а также выдавить сок из лимона. Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко порезать.

Когда вода в сотейнике закипит, снять шумовкой пену, добавить целые зубки чеснока и оливковое масло. Уменьшить огонь наполовину и варить дальше, периодически встряхивая сотейник, чтобы блюдо не пригорело. Однако переворачивать рыбу не стоит, иначе она распадется на куски.

Когда подлива, упариваясь, уменьшится в объеме и начнет сгущаться, влейте в сотейник лимонный сок и через минуту снимите с огня. Потом добавьте молотый черный перец и по желанию — мелко нарезанную петрушку; накройте крышкой и потомите так около полчаса без огня.

Рыба получается восхитительно нежной, поэтому и вынимать ее нужно очень осторожно, плоской лопаткой. А есть это блюдо нужно всегда горячим, иначе после нескольких часов в холодильнике морской окунь в белом соусе превратится в обычную заливную рыбу.

Форель с зеленью и чесноком

1 кг форели
6 долек чеснока
1/2 пучка петрушки
1/2 пучка укропа
50 г оливкового масла
Соль
Перец черный молотый

Рыбу хорошенько помыть и почистить, натереть солью и перцем. На несколько часов сложить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Чеснок, укроп и петрушку почистить, помыть, удалить

длинные жесткие черешки, мелко нарезать, немного посолить, поперчить и наполнить этой смесью брюшка рыбин. Затем форель смазать оливковым маслом и запечь на решетке.

Жареная рыба с лимоном и орегано

1,5 кг крупной морской рыбы
50 г оливкового масла
Соль
Перец черный молотый
Орегано
Сок 1 лимона
Мука для панировки

Рыбу помыть, почистить, удалить кости и кожу, нарезать крупными кусками. Добавить к рыбе соль и перец, хорошо перемешать, а затем на 2–3 часа сложить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Каждый кусок рыбы хорошенько обвалять в муке, сложить в сотейник и, часто переворачивая, обжарить на оливковом масле. Когда рыба будет готова, не снимая сотейник с огня, посыпать ее орегано, полить лимонным соком, осторожно перемешать и только после этого снять с огня.

Филе судака с помидорами

500 г филе судака
2 помидора
150 г тертых сухарей из ржаного хлеба
½ пучка петрушки
Орегано
50 г оливкового масла
сок 1 лимона
соль
перец

Помидоры помыть, удалить хвостики, порезать помидоры дольками. Петрушку помыть и мелко нарезать, смешать с сухарями, лимонным соком, солью, перцем и орегано.

Рыбу разложить на смазанный оливковым маслом противень, сверху выкладываем ломтики помидора, а поверх помидоров — нашу пряную смесь.

Запекать в духовке при температуре 200 °С около получаса.



1,5 кг морской рыбы
7 долек чеснока
2 крупных помидора
2 больших болгарских зелёных перца
2 репчатые луковицы
4-5 лавровых листика
Орегано
Соль
Перец
100 г оливкового масла
1 пучок петрушки

Включаем духовку на 200 °С, чтобы она прогрелась к началу приготовления нашего блюда.

Чистим и моем рыбу, натираем ее солью и перцем, выкладываем в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Чеснок, лук и перец моем, чистим, режем ломтиками. Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко порезать.

На противень выливаем половину масла и выкладываем подготовленные овощи вместе с орегано.

Сверху выкладываем рыбу, поверх нее — порезанные на

кружочки помидоры, слегка солим и поливаем оставшимся маслом. Сверху посыпаем мелко порезанной петрушкой, выкладываем лавровый лист и осторожно в угол противня выливаем полчашки воды. Запекаем около часа на слабом огне. Достаем, когда рыба станет румяной.

Рыбное филе с луком и томатами

1,5 кг морской рыбы
100 г оливкового масла
4 головки репчатого лука
2-3 черешка сельдерея
200 г белого сухого вина
2 спелых помидора
Соль
Перец черный молотый

Рыбу почистить, хорошенько помыть, порезать на большие куски, натереть солью и перцем. Затем на 2–3 часа выложить в душлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Лук и сельдерей помыть, почистить, порезать, смешать с небольшим количеством соли и перца и равномерно распределить по смазанному 50 г оливкового масла противню. Сверху разложить рыбу, полить ее вином, а сверху равномерно распределить тертые томаты и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.

Запекаем в духовом шкафу при температуре около 200 °С в течение приблизительно получаса.

Рыба с тимьяном и горчицей

1,5 кг крупной рыбы
6-8 долек чеснока
Сок 1–2 лимонов
2 ст. ложки неострой горчицы
Тимьян
Орегано
100 г оливкового масла
Соль

Перец черный молотый
3-4 лавровых листика

Рыбу почистить, хорошенько помыть, порезать на большие куски, натереть смесью из соли и перца, и на 2–3 часа выложить в дуршлаг, чтобы избавиться от лишней жидкости.

Затем рыбу разложить на смазанном 2–3 ст. л. оливкового масла противне, разместив между кусками рыбы дольки чеснока.

Теперь приготовим соус. Тщательно смешайте лимонный сок, горчицу, тимьян, орегано и оливковое масло (следите, чтобы горчица растворилась полностью). Полить соусом рыбу, добавить к ней лавровый лист и замариновать в этой пряно-масляной смеси в течение 1 часа, чтобы соус хорошенько нашу рыбу пропитал.

После этого осторожно доливаем в угол противня (чтобы не смыть соус) 1 чашку воды. Размещаем противень в духовке. Запекать в течение приблизительно 1 часа при температуре 180 °C.

Барабулька с розмарином в томатном соусе

1 кг рыбы
4-5 ст. л. томатной пасты
1 большая луковица
100 г оливкового масла
4 дольки чеснока
1 пучок петрушки
Розмарин
Перец черный молотый
Орегано
Сок 1 лимона
Оливковое масло для жарки
Мука для панировки

Барабульку моем, чистим, удаляем жабры и пленку из брюшка. Затем натираем рыбу смесью из соли и перца, поливаем лимонным соком, перемешиваем и складываем в дуршлаг на 2–3 часа, чтобы стекла лишняя жидкость.

Когда жидкость стечет, обваливаем рыбу в муке и обжариваем на небольшом количестве (2–3 ложки) оливкового масла.

Лук и чеснок помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить на 100 г оливкового масла в сотейнике на медленном огне — сначала лук, затем добавить чеснок. Чеснок жарится

совсем недолго, так как, будучи пережаренным, он начинает горчить, теряет вкус и аромат.

Когда лук подрумянится, добавляем разведенную в 1/2 чашки воды томатную пасту, розмарин, орегано, все хорошо перемешиваем и выкладываем поверх соуса жареную барабульку. Увеличиваем огонь и тушим около 10 минут. Снять с огня, посыпать мелко нарезанной петрушкой и подать на стол.

Рыба на гриле с отварными овощами

2 кг крупной морской рыбы
5-6 маленьких кабачков
4 картофелины среднего размера
1 пучок петрушки
Сок 1–2 лимонов
100 г оливкового масла

Рыбу почистить, хорошенько помыть, порезать на крупные куски, посыпать солью и перцем, а затем на 2–3 часа выложить в душлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Затем выложить на решетку гриля и запекать, периодически переворачивая, чтобы рыба пропеклась равномерно и не осталась сырой внутри.

Кабачки и картофель помыть. Картофель очистить. Отварить овощи целиком в воде. Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко порезать.

Пока овощи варятся, приготовим соус ладолемоно. Для этого в глубокой миске смешиваем оливковое масло с лимонным соком и добавляем мелко порезанную петрушку. Снова все тщательно перемешиваем; наш соус ладолемоно готов.

Хорошо подрумянившуюся рыбу (проверьте, чтобы она не была сырой внутри) выкладываем на блюдо. Укладываем вокруг нее подготовленные овощи и поливаем соусом.

Рыба с сельдереем в сотейнике

1, 5 кг трески или другой морской рыбы
2 луковицы
2 морковки
2 картофелины
1 корень сельдерея
Пучок зелени сельдерея

100 г оливкового масла
Перец молотый черный
Соль
Щепотка тмина
Сок 1–2 лимонов

Рыбу помыть, почистить, посолить, сложить в дуршлаг. Овощи помыть, почистить, порезать дольками. В сотейник сложить рыбу с овощами и залить водой, чтобы она едва покрыла продукты. Ставим на сильный огонь. Когда вода закипит, добавить масло, соль и пряности. Держим на сильном огне около получаса, периодически встряхивая сотейник. Затем огонь уменьшаем и тушим до готовности (соус должен загустеть). Добавляем лимонный сок, встряхиваем сотейник и снимаем с огня.

Картофельный салат с рыбной икрой



200 г икры трески или минтая
5-6 картофелин среднего размера
2 луковицы
100 г оливкового масла
Сок 1/2 лимона

Отварить картофель в мундире около 1 часа.

Пока клубни варятся, помыть, очистить и натереть на терке лук. Взбить икру в большой миске вместе с луком.

Проверяем готовность картофеля вилкой: когда он станет внутри полностью мягким, слить воду и очистить, пока овощи еще горячие.

Добавить картофель к икре и луку и тщательно перетереть все вместе. Продолжая растирать смесь, постепенно влить оливковое масло и лимонный сок. По желанию можно добавить немного теплой воды и снова перемешать.

Мидии в лимонно-пивном кляре

0,5 кг мидий (свежих или замороженных)

Сок 1 лимона

100 г пива

Соль

Перец

100 г муки

Оливковое масло для жарки

Свежие мидии хорошо промыть; замороженные — разморозить и ополоснуть холодной водой.

Взбить венчиком лимонный сок, пиво, соль, перец и муку до консистенции сметаны.

На разогретый сотейник вылить оливковое масло и, макая мидии в кляр, обжариваем морепродукты на среднем огне.

Котлетки из рыбной икры с укропом

250 г икры трески или минтая

5 перьев зеленого лука

2 дольки чеснока

100 г тертых сухарей

½ пучка укропа

½ пучка петрушки

Черный перец молотый

Тмин молотый

Орегано

Мука

Оливковое масло для жарки

Замочите сухари в небольшом количестве воды комнатной

температуры. Зелень и чеснок помыть, почистить, у петрушки и укропа удалить длинные жесткие черешки, мелко нарезать и смешать с сухарями, рыбной икрой и пряностями (солить не нужно, так как икра продается обычно соленой). Замешиваем фарш, при необходимости добавив немного муки.

Вылепить котлетки, запанировать в муке и обжарить на медленном огне.

Кальмары с картофелем и томатной пастой

500 г кальмаров (свежих, замороженных или консервированных)

3 луковицы

100 г оливкового масла

6 крупных картофелин

3 дольки чеснока

2 ст. л. томатной пасты

Орегано

4 лавровых листа

Черный перец молотый

Паприка

Тмин

Соль

Свежие кальмары почистить, помыть; замороженные — разморозить и обдать холодной водой. Отварить около получаса на медленном огне; порезать кольцами. Из всех кальмаров удалить мембраны.

Картофель помыть, почистить, нарезать кубиками. Лук помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить в сотейнике на оливковом масле до полуготовности. Чеснок помыть, почистить, мелко нарезать и вместе с картофелем добавить к луку. Периодически перемешивая, обжарить овощи около пяти минут. Развести томатную пасту в 1–2 стаканах воды и добавить к овощам вместе с пряностями и солью, усилить огонь, накрыть крышкой и готовить 20 минут.

Затем сверху выложить кальмары, уменьшить огонь до минимума и потомить около четверти часа.

Плов из рыбы с тмином

700 г трески

2 луковицы
300 г риса
2 ст. л. томатной пасты
180 г оливкового масла
Сок 1 лимона
Перец черный молотый
Тмин
Карри

Рис многократно промыть и залить холодной водой (так, чтобы она едва покрывала крупу).

Рыбу моем, чистим, режем на большие куски, складываем в кастрюлю, заливаем небольшим количеством воды и отвариваем. Процеживаем бульон (но не выливаем), отделяем треску от костей.

Лук помыть, почистить, мелко-мелко нарезать и подавить рукой, чтобы он размягчился. Обжарить на оливковом масле в сотейнике и, как только лук зарумянится, вливаем стакан бульона и оставляем томиться на несильном огне на 15–20 минут.

Затем добавляем откинутый на дуршлаг рис, куски рыбы, пряности и растворенную в 1/2 чашки воды томатную пасту. Добавляем 500 мл воды, перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем на небольшом огне около получаса (нужно при этом следить, чтобы блюдо не пригорело). Снимаем с огня, добавляем лимонный сок, перемешиваем и снова накрываем крышкой. Минут через 15–20 можно подавать на стол.

<i>Рис с морепродуктами и укропом</i>
--



- 1 чашка риса
- 500 г морепродуктов (замороженный коктейль из морепродуктов вполне подойдет)
- 2 луковицы
- 1 пучок укропа
- 100 г оливкового масла
- Тмин
- Перец черный молотый
- Сок 1/2 лимона

Рис промыть и залить холодной водой (так, чтобы она едва покрывала крупу).

Замороженные морепродукты разморозить, ополоснуть холодной водой и сложить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Лук помыть, почистить, мелко-мелко нарезать, обжарить на оливковом масле в сотейнике до полуготовности (он должен слегка подрумяниться). Рис откинуть на дуршлаг и добавить к луку, перемешать. Добавить 2 чашки горячей кипяченой воды, укроп, соль, тмин с перцем и готовить на сильном огне, пока рис не будет почти готов (минут 10–15). Затем убавляем огонь до минимума, добавляем морепродукты, перемешиваем, доливаем при необходимости немного горячей кипяченой воды и доводим до готовности (около 15 минут). Накрываем крышкой, снимаем с

огня и так оставляем, чтобы весь сок впитался. После этого добавляем лимонный сок и перемешиваем.

Блюда с рисом

Предыдущий раздел закончен рецептами двух видов плова — с рыбой и морепродуктами; и это необыкновенно вкусные блюда. Вообще, поскольку рис отлично сочетается с основными продуктами афонской кухни — дарами моря, различными овощами и бобовыми, логично, что существует и множество рецептов блюд с рисом. Попробуйте приготовить некоторые из них — и вас ждут очень приятные кулинарные открытия!

Капуста с рисом и лепестками паприки



- 1 кочан капусты
- 4 луковицы
- 1 стакан риса
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. сухих лепестков паприки (или, по желанию,
- 1/2 сладкого красного болгарского перца)
- Перец черный молотый
- Тмин
- 100 г оливкового масла
- Соль

Рис несколько раз хорошенько промыть и залить холодной водой — так, чтобы она его едва покрывала.

Капусту чистим: удаляем верхние листья и кочерыжку, хорошенько моем и режем крупными кусками.

Лук обжарить на оливковом масле в сотейнике до румяности, затем добавить капусту и перемешать.

Добавить 3 стакана воды, соль. Затем накрываем сотейник крышкой и около 20 минут тушим на сильном огне. Добавить в сотейник разбухший рис. Еще через пятнадцать минут добавить разведенную в ½ чашки воды томатную пасту, тмин, перец и паприку. Если вместо паприки используете перец — то его нужно очистить, помыть и мелко нарезать. Часто помешивая, тушим минут двадцать, затем снимаем с огня, добавляем лимонный сок, перемешиваем и оставляем на несколько минут, чтобы вкус стал ровным и насыщенным.

Лук-порей с рисом и томатами

3 шт. лука-порея
3 головки репчатого лука
250 г риса
2 спелых помидора
Паприка
Перец черный молотый
3-4 черешка сельдерея
100 г оливкового масла
Соль
Сок ½ лимона

Рис несколько раз хорошенько промыть и залить холодной водой — так, чтобы она его едва покрывала.

Лук-порей почистить, помыть и порезать кольцами.

Репчатый лук обжарить на оливковом масле в сотейнике до румяности, затем добавить лук-порей и перемешать.

Добавить 3 стакана воды, посолить, накрыть крышкой и полчаса тушить на сильном огне. Рис откинуть на дуршлаг и добавить в сотейник. Сельдерея помыть, порезать и добавить вслед за рисом.

Помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Добавить помидоры в сотейник вместе с перцем и паприкой.

Часто помешивая, тушим минут двадцать (при необходимости добавляем немного горячей воды, чтобы еда не подгорела). Затем снимаем с огня, добавляем лимонный сок, перемешиваем и оставляем на несколько минут, чтобы вкус стал ровным и насыщенным.

Рис с зеленым луком и шпинатом

1 кг шпината
1 пучок зеленого лука
1-2 головки репчатого лука
3 дольки чеснока
1 пучок укропа
100 г оливкового масла
200 г риса
Соль
Перец черный молотый
Перец душистый горошком
Сок из 1 лимона или 2 ст. л. томатной пасты

Рис несколько раз хорошенько промыть и залить холодной водой — так, чтобы она его едва покрывала.

Затем решите, какой результат вы хотите получить: если больше по душе блюдо «румяного» оттенка, с легким томатным вкусом, то вместо лимонного сока подготовьте томатную пасту (2 столовых ложки пасты разведите в $\frac{1}{2}$ чашки холодной воды).

Шпинат чистим, хорошенько моем, удаляем хвостики, крупно режем.

Лук репчатый и зеленый моем, чистим, мелко режем и обжариваем на оливковом масле в сотейнике до полуготовности. Затем добавляем шпинат, хорошо перемешиваем, солим и доливаем 250 г воды, накрываем крышкой и, периодически помешивая, готовит около 15 минут.

Рис откинуть на дуршлаг и добавить в сотейник. Еще через пятнадцать минут добавить томатную пасту и перец. Часто помешивая, тушим около 10 минут. Затем снимаем с огня, добавляем лимонный сок, перемешиваем и оставляем на несколько минут под крышкой, чтобы вкус стал ровным и насыщенным.

Нут с рисом



200 г нута
1 стакан риса
100 г оливкового масла
2 луковицы
Сок ½ лимона
Черный перец молотый
Мускатный орех
Соль

Нут нужно замачивать долго — 10–12 часов, поэтому лучше всего это делать с вечера. Итак, вечером нут промыть, перебрать и замочить в подсоленной воде. Никакую соду добавлять не нужно, а вот соль при замачивании как нута, так и фасоли, и бобов нужна для того, чтобы горошины впоследствии стали более мягкими, шелковистыми внутри.

Утром воду сливаем, а нут хорошенько промываем и процеживаем.

Рис тоже промываем и заливаем холодной водой (так, чтобы она едва покрывала крупу).

Бросаем нут в кипящую воду (1:2) и варим, время от времени помешивая, около часа. Процедить, промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг.

Затем не поленитесь и очистите нут от пленок. Как и для хумуса, и для других блюд из нута его всегда лучше очищать.

Самый лучший способ — брать зерна по одному и снимать пленку; все остальные обсуждаемые в кулинарных сообществах способы ведут либо к разрушению горошин и превращению их в кашу (а нам это ни к чему), либо к неполному очищению нута (что также нивелирует остальные усилия). Так что наберитесь терпения — работа эта займет минут двадцать, зато вы будете вознаграждены мягким вкусом нута в готовом блюде.

Очистили нут? Молодцы! Передохнули и продолжаем.

Лук мелко порезать и слегка обжарить на оливковом масле в сотейнике. Добавить 3 стакана горячей кипяченой воды и бросить в сотейник набухший рис. Перемешать, варить около 15 минут — пока рис не станет почти готовым. Затем добавляем нут, перец, мускатный орех и немного (по вкусу) досаливаем.

Тушить до готовности; влить лимонный сок, снять с огня и подержать под крышкой около получаса, чтобы весь сок впитался.

Рис со спаржевой фасолью и тмином



500 г спаржевой фасоли (свежей или замороженной)
1 стакан риса
2 головки репчатого лука
Соль
Перец черный молотый

Тмин
100 г оливкового масла

Рис многократно промыть и залить холодной водой (так, чтобы она едва покрывала крупу).

Фасоль промыть (замороженную сложить в дуршлаг и ополоснуть холодной водой). Лук чистим, моем, мелко нарезаем. В разогретый сотейник вылить оливковое масло и обжарить на нем лук почти до готовности.

Рис процедить и вместе с фасолью соединить в сотейнике с луком. Залить водой так, чтобы она покрывала рис и спаржевую фасоль слоем в 2 см. Посолить, добавить пряности и готовить на среднем огне около 20 минут; затем огонь уменьшаем до минимума и продолжаем тушить до готовности. Когда жидкость вся испарится, накрыть крышкой и дать немного настояться.

Томаты с рисом и луком

5 спелых помидоров
3 луковицы
300 г риса
Черный перец молотый
100 г оливкового масла
Соль
1/2 л воды

Рис тщательно промыть и залить холодной водой — так, чтобы она едва его покрывала.

Помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Лук обжарить на оливковом масле в сотейнике до румяности, затем добавить помидоры и перемешать.

Добавить 1/2 л воды и, как только закипит, рис откинуть на дуршлаг и добавить в сотейник. Добавляем перец и соль. Периодически встряхивая сотейник, тушим минут 15–20, затем снимаем с огня, накрываем крышкой и выдерживаем еще около 15 минут, чтобы впитался весь сок.

Рыбный суп с травами

1 кг некрупной рыбы
3-4 картофелины
1 головка репчатого лука
2 морковки
2-3 лимона
 $\frac{1}{2}$ пучка кинзы
 $\frac{1}{2}$ пучка петрушки
 $\frac{1}{2}$ пучка укропа
1 корень сельдерея (по желанию)
Черный перец молотый
3 лавровых листика
Тмин
100 г оливкового масла
соль

Рыбу очищаем, моем, солим и складываем в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Все овощи тщательно моем, очищаем и нарезаем небольшими кубиками.

Наливаем в кастрюлю холодную воду (около полутора литров) и складываем туда целые тушки рыбы; ставим на максимальный огонь. Когда вода закипит, нужно снять пену. Варить приблизительно полчаса. Затем убираем кастрюлю с огня, а когда бульон настоится (через 15–20 минут) — откидываем рыбу на дуршлаг, процеживаем (бульон не выливаем).

В отдельной кастрюле заливаем подготовленные овощи небольшим количеством воды, а когда вода закипит — добавить соль и оливковое масло.

Рыбу перебрать, оставить лишь мякоть, выбросив кости и плавники.

Добавить рыбу и бульон к овощам, варить все вместе около 20 минут.

Травы перебрать, помыть, удалить жесткие длинные черешки, мелко порезать.

Кладем в суп нарезанные травы, перец, тмин, вливаем лимонный сок и сразу же снимаем с огня.

1 кг некрупной рыбы
3 средние картофелины
2 морковки
2 лимона
1 корень сельдерея
½ пучка укропа
Черный перец молотый
Тмин молотый
100 г оливкового масла
Сок 1 лимона
2 яйца
Соль

Рыбу очищаем, моем, солим и складываем в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Все овощи тщательно моем, очищаем и нарезаем небольшими кубиками.

Наливаем в кастрюлю холодную воду (около полутора литров) и складываем туда целые тушки рыбы; ставим на максимальный огонь. Когда вода закипит, нужно снять пену. Варить приблизительно полчаса. Затем убираем кастрюлю с огня, а когда бульон настоится (через 15–20 минут) — откидываем рыбу на дуршлаг, процеживаем (бульон не выливаем).

В отдельной кастрюле заливаем подготовленные овощи небольшим количеством воды, а когда вода закипит — добавим соль и оливковое масло.

Рыбу перебрать, оставить лишь мякоть, выбросив кости и плавники.

Сваренные овощи процедить (бульон оставить), перебранную рыбу и овощи вместе тщательно протереть в блендере до получения однородной массы.

Соединить оба бульона — овощной и рыбный — в одной кастрюле, добавить рыбно-овощное пюре и проварить все вместе около 10 минут, постоянно помешивая, чтобы суп не пригорел. Добавляем пряности и мелко нарезанный укроп, снимаем с огня и даем немного остыть.

Для приготовления лимонно-яичного соуса (в Греции его называют авголемоно) хорошенько взбить миксером яйца, чтобы они увеличились в объеме. Продолжая перемешивать яйца лопаткой, понемногу вливаем половину лимонного сока, а затем по ложке начинаем добавлять к соусу суп. При этом продолжаем мешать, чтобы яйца не свернулись. Когда соус немного нагреется,

можно добавлять суп уже порциями побольше, но все же лучше не торопиться и соблюдать осторожность, иначе свернувшиеся яйца испортят все удовольствие от блюда. Соединив наконец соус с супом, все хорошенько перемешиваем и добавляем оставшийся лимонный сок. Подать через 15–20 минут.

Рыбный суп с рисом и авголемоно

1 кг некрупной рыбы
100 г риса
3 картофелины
2 морковки
2 лимона
1 корень сельдерея
 $\frac{1}{2}$ пучка укропа
Черный перец молотый
Тмин молотый
100 гр оливкового масла
2 лимона (сок)
2 яйца
Соль

Этот рецепт во многом повторяет предыдущий, однако вкус будет другим, да и само блюдо — более сытным.

Рыбу очищаем, моем, солим и складываем в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

Все овощи тщательно моем, очищаем и нарезаем небольшими кубиками.

Рис тщательно промыть и поставить вариться в 300 мл подсоленной воды.

Наливаем в другую кастрюлю холодную воду (около полутора литров) и складываем туда целые тушки рыбы; ставим на максимальный огонь. Когда вода закипит, нужно снять пену. Варить приблизительно полчаса. Затем убираем кастрюлю с огня, а когда бульон настоится (через 15–20 минут) — откидываем рыбу на дуршлаг, процеживаем (бульон не выливаем).

В отдельной кастрюле заливаем подготовленные овощи небольшим количеством воды, а когда вода закипит — добавить соль и оливковое масло.

Рыбу перебрать, оставить лишь мякоть, выбросив кости и плавники.

Сваренные овощи процедить (бульон оставить), перебранную рыбу и овощи вместе тщательно протереть в блендере до

получения однородной массы.

Соединить оба бульона — овощной и рыбный — в одной кастрюле, добавить рыбно-овощное пюре и проварить все вместе около 10 минут, постоянно помешивая, чтобы суп не пригорел. Добавляем к супу сваренный рис, затем — пряности и мелко нарезанный укроп, снимаем с огня и даем немного остыть.

Для приготовления лимонно-яичного соуса — авголемоно — хорошенько взбить миксером яйца, чтобы они увеличились в объеме. Продолжая перемешивать яйца лопаткой, понемногу вливаем половину лимонного сока, а затем по ложке начинаем добавлять к соусу суп. При этом продолжаем мешать, чтобы яйца не свернулись. Когда соус немного нагреется, можно добавлять суп уже порциями побольше, но все же лучше не торопиться и соблюдать осторожность, иначе свернувшиеся яйца испортят все удовольствие от блюда. Соединив наконец соус с супом, все хорошенько перемешиваем и добавляем оставшийся лимонный сок. Подать через 15–20 минут.

Томатный суп из рыбы

1 кг не крупной рыбы
4 средних картофелины
3 морковки
Сок 1 лимона
1 корень сельдерея
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
Черный перец молотый
Тмин молотый
1 ст. л. уксуса
3 ст. л. томатной пасты
180 г оливкового масла
соль
100 г мелких макарон

На первом этапе готовим все так же, как в рецепте «Рыбный суп», до момента соединения рыбы и бульона с овощами. Сваренные овощи процедить (бульон оставить), и соединить оба бульона вместе. Как только жидкость закипит, добавить мелкие макароны, томатную пасту, укроп, петрушку, пряности, уксус, тщательно перемешать и оставить вариться на четверть часа. Затем добавляем рыбу и овощи; через пять минут — лимонный сок и снимаем с огня. Настаиваем под крышкой 15–20 минут.

Суп с овощами и чечевицей

500 г чечевицы
2 луковицы
5-6 долек чеснока
1 морковка
100 г оливкового масла
4-5 лавровых листа
2 шт. сладкого болгарского перца
Орегано
Соль
Перец черный молотый
3 спелых помидора
½ пучка петрушки

Чечевицу тщательно перебираем, промываем несколько раз, заливаем холодной водой и ставим на огонь. Замачивать на ночь чечевицу не обязательно — она и так прекрасно сварится.

Лук и чеснок помыть, почистить, лук мелко порезать, а чеснок оставить целым.

После того, как вода закипит, добавить лук, чеснок, лавровые листики и варить на среднем огне около 15 минут. Морковку и болгарский перец моем, чистим, режем небольшими кубиками и добавляем в суп. Добавляем соль, перец, орегано и варим еще 15 минут.

Помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера и добавляем в суп. Затем влить оливковое масло, хорошо перемешать и варить еще минут десять. Не забываем пробовать суп: возможно, стоит его досолить или добавить еще пряностей по вашему вкусу.

Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко порезать, добавит в суп, перемешать и снять с огня.

Суп из фасоли с сельдереем и овощами

500 г фасоли
3 головки репчатого лука
1 пучок зелени сельдерея
2-3 черешка сельдерея
3 морковки
2 дольки чеснока
1 сладкий болгарский перец

3 ст. л. томатной пасты
соль
Перец черный молотый
Мускатный орех тертый
Паприка
50 г оливкового масла

Фасоль перебрать, помыть и замочить на ночь в холодной подсоленной воде. Утром воду обязательно слить, фасоль промыть, залить холодной водой так, чтобы она приблизительно на 2 см покрывала бобы, и поставить на огонь.

Сразу после закипания фасоли начинает образовываться пена; ее необходимо снимать шумовкой. Только после того, как пена перестанет появляться (минут через 5-10), можно начинать добавлять другие продукты к фасоли. Варим фасоль саму по себе около 20 минут.

Затем чистим, моем, мелко нарезаем лук и чеснок и добавляем к фасоли. Остальные овощи также моем, чистим, режем некрупными кубиками и бросаем в суп. Доливаем оливковое масло, солим и варим все вместе около получаса.

Разводим в $\frac{1}{2}$ чашки воды томатную пасту, добавляем в чашку пряности, хорошо перемешиваем и выливаем содержимое чашки в суп.

Зелень сельдерея моем, мелко режем, добавляем в суп, хорошенько перемешиваем и снимаем с огня.

<i>Картофельный суп с зеленью и лимоном</i>
--



5-6 картофелин
2-3 морковки
1 головка репчатого лука
2 болгарских перца
1 лук-порей
1 корень сельдерея
1/2 пучка зеленого лука
1/2 пучка укропа
1/2 пучка петрушки
1/2 пучка кинзы
50 г оливкового масла
Соль
Тмин
Черный перец молотый
Сок 1/2 лимона

Все овощи моем, чистим и нарезаем небольшими кубиками.

Зелень помыть, удалить длинные жесткие черешки и мелко нарезать.

Вскипятить в кастрюле воду, положить в нее все овощи, посолить и варить около 40 минут на среднем огне, чтобы овощи хорошо уварились. При необходимости (по желанию) можно добавить немного горячей кипяченой воды. Затем влить масло, пряности, бросить зелень и потомить на медленном огне еще

около 10 минут. Влить лимонный сок и сразу же снять с огня.

Овощи и бобовые

Картофельное пюре с чесноком (скордалия)

1 кг картофеля
4 дольки чеснока
3 ст. л. оливкового масла
1 лимон
Соль по вкусу

Скордалия — отличный гарнир к рыбе. Поэтому, если вы планируете приготовить, например, треску, приготовьте и скордалию.

Для этого блюда возьмите картофель, желтый внутри — тогда пюре получится гораздо более вкусным, однородным и ароматным (впрочем, и для любого другого картофельного пюре желтый картофель предпочтительнее).

Отвариваем клубни в мундире около 1 часа.

Пока они варятся, очистить, помыть и мелко нарезать чеснок. Смешать с солью и истолочь в деревянной ступке до состояния однородной массы.

Проверяем готовность картофеля вилкой: когда он станет внутри полностью мягким, слить воду, немного остудить и очистить, пока овощи еще горячие. Добавить чесночную массу и хорошенько истолочь до исчезновения комочков. Затем постепенно добавляем оливковое масло и лимонный сок, не престаая толочь. По желанию можно добавить немного горячей воды. Блюдо готово, когда масло и сок полностью впитаются в пюре. Подавать горячим.

Салат из баклажанов с орехами

4 баклажана
3 дольки чеснока
1 пучок петрушки
100 г оливкового масла
200 г очищенных грецких орехов
Сок 1 лимона
Соль

Баклажаны помыть, запечь в духовке в течение часа, очистить

и мелко порезать. Чеснок почистить и вместе с солью истолочь в ступке до пастообразного состояния. Продолжая растирать чесночную массу, добавить баклажаны и растереть все вместе.

Орехи очистить и перемолоть. Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки и мелко нарезать. Смешать все с баклажанами, добавить оливковое масло, лимонный сок и снова все перемешать.

Картофельно-овощное рагу с тмином

1 кг картофеля
3 луковицы
1 морковка
1 шт. сладкого болгарского перца
1 кабачок цукини
2 дольки чеснока
3 лавровых листа
3 ст. ложки томатной пасты
Соль
Перец
Тмин
½ пучка петрушки

Очищаем и моем овощи — лук, чеснок, болгарский перец, морковку; затем мелко нарезаем. Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко нарезать. Картофель помыть, почистить, порезать дольками и обжарить в сотейнике на оливковом масле около 5 минут. Продолжая обжаривать, добавляем все ранее нарезанные овощи вместе с зеленью в сотейник к картофелю, солим, хорошенько мешаем. Заливаем водой (так, чтобы были покрыты все овощи), накрываем крышкой и тушим около полчаса.

Томатную пасту разводим в ½ чашки воды, добавляем перец и тмин, вливаем к овощам и доводим до готовности на медленном огне. После приготовления рагу должно потомиться под крышкой минут 10–15. Подавая на стол, по вкусу можно посыпать рагу мелко нарезанной петрушкой.

Теплый картофельный салат

6-8 картофелин среднего размера
1 пучок зеленого лука

1 пучок петрушки
1 пучок укропа
100 г оливкового масла
Соль
Орегано
Черный перец молотый
Сок 1 лимона

Отварить картофель в мундире около 1 часа.

Пока клубни варятся, помыть, очистить от жестких хвостиков и мелко нарезать всю зелень. Смешать с солью, пряностями, маслом и лимонным соком.

Проверяем готовность картофеля вилкой: когда он станет внутри полностью мягким, слить воду и очистить, пока овощи еще горячие. Сразу же нарезать кубиками и смешать с заправкой. Вкуснее всего это салат в теплом виде, поэтому после приготовления подавайте на стол.

Запеченные цукини с картофелем и лепестками паприки

3 кабачка цукини
6 крупных картофелин
5 долек чеснока
4 крупных спелых помидора
1 пучок петрушки
100 г оливкового масла
Соль
Тмин
2-3 ст. л. сушеных лепестков паприки
Черный перец молотый

Первым делом включите духовку на 250 °С, чтобы она достаточно прогрелась к началу приготовления блюда.

Кабачки, картофель и чеснок помыть, почистить и нарезать ломтиками. Помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Смешать все овощи с пряностями и оливковым маслом, посолить, выложить на противень. Петрушку помыть, мелко порезать, удалить длинные жесткие черешки. Посыпать петрушкой сверху овощи и поставить противень в духовку.

Минут через 20 уменьшить температуру до 180 °С. Приблизительно через 30 мин. блюдо готово.



3 молодых кабачка
5 крупных картофелин
4 дольки чеснока
2 луковицы
2 морковки
100 г оливкового масла
3-4 лавровых листа
Соль
Паприка
Черный перец молотый

Включить духовку на 250 °С.

Все овощи помыть, почистить и нарезать ломтиками. Смешать с пряностями и оливковым маслом, посолить, выложить на противень. Затем осторожно на край противня вылить 2 стакана воды и поставить его в духовку.

Минут через 20 уменьшить температуру до 180 °С. Приблизительно через 30 мин. блюдо готово.

1 кг картофеля
3 головки репчатого лука
1 морковка
5 долек чеснока
1 сладкий красный болгарский перец
100 г оливкового масла
3 лавровых листа
Соль
Орегано
Перец душистый
Тмин
Паприка
2 ст. л. томатной пасты

Есть много способов приготовить тушеный картофель, и все они похожи друг на друга. Этот — не уникален, но благодаря некоторым нюансам приготовления результат получается выше всяких похвал.

Для начала подготовим овощи. Моем картофель, морковку, перец, лук и чеснок. Чистим. Нарезаем мелко лук; морковку трем на терке, перец режем кубиками, а чеснок с картофелем — дольками.

Лук обжариваем на оливковом масле в сотейнике до полуготовности — он должен слегка подрумяниться.

Выкладываем в сотейник к луку картофель, все вместе перемешиваем и слегка поджариваем — около 2–3 минут. Затем добавляем в сотейник остальные овощи — морковку, перец, чеснок, все перемешиваем. После этого добавить воды столько, чтобы она чуть-чуть покрывала наши овощи. Затем бросаем в сотейник лавровый лист, перец, солим и увеличиваем огонь на полчаса. Затем огонь уменьшаем, добавляем оставшиеся приправы, а также разведенную в $\frac{1}{2}$ чашки воды томатную пасту. Периодически встряхивая сотейник, чтобы блюдо не подгорело, тушим еще 15–20 минут до готовности.

<i>Картофель лемонато с паприкой</i>



1 кг картофеля
100 г оливкового масла
3 лавровых листа
1 лимон
Соль
Орегано
Черный перец молотый
Тмин
Паприка

Включить духовку на 250 °C и оставить нагреваться.

Картофель помыть, почистить, нарезать дольками и хорошенько смешать в глубокой посуде с оливковым маслом и приправами. Выложить все на противень, равномерно распределив по поверхности. Затем в угол противня осторожно доливаем 1 стакан воды и ставим в духовку.

Когда картофель подрумянится, уменьшаем огонь до 180 °C и запекаем до готовности (это займет от 30 до 50 минут — в зависимости от особенностей духовки). При необходимости в процессе приготовления можно долить на противень еще немного воды.

Вынимаем противень, когда картофель станет мягким внутри (это проверяется вилкой), поливаем картофель лимонным соком и ставим еще на пару минут в духовку.

Картофель запеченный с чесноком

1 кг картофеля
4 дольки чеснока
100 г оливкового масла
3 лавровых листа
1 стакан холодной воды
Соль
Орегано
Черный перец молотый
Тмин
Паприка

Включить духовку на 250 °С и оставить нагреваться.

Картофель и чеснок помыть, почистить, нарезать дольками и хорошенько смешать в глубокой посуде с оливковым маслом и приправами. Выложить все на противень, равномерно распределив по поверхности. Затем в угол противня осторожно доливаем 1 стакан воды и ставим в духовку.

Когда картофель подрумянится, уменьшаем огонь до 180 °С и запекаем до готовности (это займет от 30 до 50 минут — в зависимости от особенностей духовки).

Мусака по-афонски

5 баклажанов
1 кг картофеля
6 луковиц
4 дольки чеснока
150 г оливкового масла
6 спелых помидоров
200 гр молотых сухарей
Тмин молотый
Корица молотая
Черный перец молотый
Соль

Баклажаны помыть, очистить, нарезать ломтиками, посолить и сложить в дуршлаг на пару часов, чтобы дать возможность стечь горькому соку. Затем слегка отжать, промыть холодной водой и обжарить на оливковом масле.

Картофель помыть, почистить, нарезать ломтиками и отдельно обжарить на оливковом масле.

Помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Лук и чеснок помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить до полуготовности в сотейнике на оливковом масле. Добавить помидоры. Периодически помешивая, тушить томатную заправку около 15 минут, добавить пряности и снять с огня.

Берем противень, смазываем оливковым маслом и выкладываем слоями в следующем порядке: картофель; томатная заправка; сухари; баклажаны; томатная заправка; сухари; картофель; томатная заправка; сухари; баклажаны; томатная заправка.

Запекать около получаса.

Мусака с соусом бешамель

5 баклажанов
1 кг картофеля
6 луковиц
4 дольки чеснока
100 г оливкового масла
6 спелых помидоров
200 г молотых сухарей
200 г тертого пармезана
Тмин молотый
Корица молотая
Черный перец молотый
Соль
Для соуса
250 г муки
2 стакана молока
5 яиц
100 г оливкового масла
Мускатный орех молотый

Баклажаны помыть, очистить, нарезать дольками, посолить и сложить в дуршлаг на пару часов, чтобы дать возможность стечь горькому соку. Затем слегка отжать, промыть холодной водой и обжарить на оливковом масле.

Картофель помыть, почистить, нарезать ломтиками и отдельно обжарить на оливковом масле.

Помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с

помощью блендера.

Лук и чеснок помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить до полуготовности в сотейнике на оливковом масле. Добавить помидоры. Периодически помешивая, тушить томатную заправку около 15 минут, добавить пряности и снять с огня.

Осталось приготовить соус. Сначала тщательно взбиваем яйца. Потом ставим кастрюлю с толстым дном на слабый огонь, вливаем оливковое масло и, постоянно помешивая, постепенно добавляем муку. Когда мука подрумянится, вливаем молоко и яйца. Постоянно помешивая, доводим смесь до консистенции сметаны и снимаем с огня. Затем добавляем мускатный орех.

Берем противень, смазываем оливковым маслом и выкладываем слоями в следующем порядке: картофель; томатная заправка; сухари; пармезан; баклажаны; томатная заправка; сухари; пармезан; картофель; томатная заправка; сухари; пармезан; баклажаны; томатная заправка; сухари; пармезан. Залить соусом и поставить в духовку. Запекать около получаса при температуре 180–200 °С.

Тушеные баклажаны с помидорами и мятой



4 баклажана

2 луковицы

4 дольки чеснока
100 г оливкового масла
4 спелых помидора
1/2 пучка мяты
1 пучок петрушки
Орегано
Тмин
Черный перец молотый
Соль

Баклажаны помыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и сложить в дуршлаг на пару часов, чтобы дать возможность стечь горькому соку.

Лук и чеснок помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить до полуготовности в сотейнике на оливковом масле — сначала жарим лук, позже бросаем чеснок. Следите за тем, чтобы чеснок не подгорел, так как пережаренный чеснок становится горьким и невкусным.

Баклажаны слегка отжать, промыть холодной водой, снова отжать лишнюю жидкость и добавить баклажаны в сотейник. Постоянно помешивая, обжарить в течение нескольких минут, затем долить в сотейник 2 стакана воды.

Готовим 15 минут на сильном огне.

В это время помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Режем на небольшие кубики.

Зелень моем, удаляем длинные жесткие черешки, мелко режем.

Добавляем в сотейник помидоры, зелень, пряности, по необходимости подсаливаем и уменьшаем огонь до минимума.

Периодически встряхивая сотейник, томить до готовности (15–20 минут).

Фасоль с зеленью

0,5 кг фасоли
8-10 перьев зеленого лука
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
Тмин
Соль
Черный перец молотый
1 ст. л. сушеной резаной паприки

100 г оливкового масла
Орегано
2 дольки чеснока
1 ст. л. лимонного сока
Орегано

Для этого блюда лучше всего подойдут белая фасоль и маш; но можно его приготовить и с фасолью других сортов — все равно получится вкусно.

Бобы перебрать, помыть и замочить на ночь в холодной подсоленной воде. Утром воду обязательно слить, фасоль промыть и снова залить водой так, чтобы она приблизительно на 2 см покрывала бобы. Поставить на огонь.

Зелень помыть, перебрать, удалить длинные жесткие черешки и мелко нарезать. Кстати, зелень удобно резать большими кухонными ножницами, и многие кулинары именно так и поступают.

Как только фасоль утратит твердость и сварится до шелковистости, ее нужно сразу же снять с огня. Тут важно уловить момент, когда бобы уже готовы, но не начали лопаться — ведь мы готовим салат, а не дип. Осторожно процеживаем фасоль через дуршлаг и выкладываем в тарелку — лучше широкую и неглубокую. Посыпаем сверху зеленью, мелко нарезанным чесноком, перцем, орегано и солью, поливаем маслом и лимонным соком. Осторожно перемешиваем — наш вкусный и сытный салат готов!

Обжаренный горошек с зеленью и лимоном

1 кг зеленого горошка (можно брать как свежий, так и замороженный)
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
Соль
Перец черный молотый
Сок 1 лимона
100 г оливкового масла

Горошек промыть (замороженный сложите в дуршлаг и ополосните прохладной водой).

Зелень помыть, удалить длинные жесткие черешки и каждый пучок отдельно мелко нарезать.

В сотейнике слегка обжарить зеленый лук в оливковом масле.

Потом добавьте в сотейник к луку горошек, перемешайте и влейте 3 стакана холодной воды. Посыпать оставшейся зеленью, солью и перцем, перемешать и готовить на сильном огне около получаса, затем еще четверть часа — на слабом, периодически помешивая. Когда жидкость испарится, влить лимонный сок и сразу же снять с огня.

Запеченные бобы с мятой



0, 5 кг бобов (крупной фасоли)
3 луковицы
100 г оливкового масла
3 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. паприки
Черный перец молотый
Тмин
Соль
Мята
Орегано

Бобы перебрать, помыть и замочить на ночь в холодной подсоленной воде. Утром воду обязательно слить, фасоль промыть и снова залить водой так, чтобы она приблизительно на

2 см покрывала бобы. Поставить на огонь.

Пока бобы варятся, приготовим томатный соус. Лук помыть, почистить, мелко порезать и жарить, пока не зарумянится. Развести в 1 литре воды томатную пасту и вылить в сотейник. Добавить соль и пряности. Когда смесь закипит, протушить около 5 минут и выключить.

Сваренные до полуготовности бобы снять с огня и процедить. Смешать с томатным соусом и оливковым маслом, а затем выложить на противень, разровнять и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 1 час.

Бобы с артишоками и зеленью

10 артишоков
0,5 кг бобов
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
4 дольки чеснока
Несколько веточек свежего орегано
Соль
Черный перец молотый
3 лимона
100 г оливкового масла

Бобы перебрать, помыть и замочить на ночь в холодной подсоленной воде. Утром воду обязательно слить, фасоль промыть и снова залить водой так, чтобы она приблизительно на 2 см покрывала бобы. Поставить на огонь и отварить до полуготовности, затем переложить в дуршлаг, чтобы тсекла лишняя жидкость.

Артишоки помыть и очистить, срезая по кругу все жесткие места и удаляя сердцевину — так называемую «солому».

Складываем в глубокую миску с холодной водой и соком из 2 лимонов (чтобы артишоки не почернели).

Зелень помыть, удалить длинные жесткие черешки и каждый пучок отдельно мелко нарезать.

Чеснок очистить, помыть и тоже мелко нарезать. Бобы перебрать и тщательно промыть.

В сотейнике слегка обжарить чеснок и зеленый лук на оливковом масле. Добавить бобы и пару и пару минут обжарить все вместе, постоянно помешивая, затем залить тремя стаканами холодной воды. Артишоки процедить и добавить в сотейник,

солим и полчаса готовим на сильном огне.

Затем добавить петрушку, укроп, орегано, черный перец и уменьшить огонь. Тушить около 20 минут, время от времени встряхивая сотейник.

Когда почти вся жидкость испарится, добавить сок из 1 лимона и снять с огня.

Так же можно приготовить артишоки с фасолью или с зеленым горошком.

Чечевица с помидорами и орегано

0, 5 кг чечевицы
2 луковицы
5 долек чеснока
100 г оливкового масла
3 спелых помидора
2-3 лавровых листа
Орегано
Соль

Перебираем тщательно чечевицу. Кстати, замачивать ее не обязательно, она хорошо разваривается и так. Затем несколько раз промываем, заливаем холодной водой (1:2) и ставим на огонь.

Лук и чеснок помыть, почистить, лук мелко порезать.

Помидоры помыть, ошпарить кипятком, затем обдать холодной водой и снять кожицу. Мелко порезать.

Когда вода в кастрюле закипит, добавить лук, чеснок и лавровый лист.

Периодически помешивая, варить около получаса. Затем добавить подготовленные помидоры, оливковое масло, соль и орегано. Тушить на медленном огне до готовности.

Фасоль в томатном соусе

0,5 кг фасоли
4 луковицы
3 ст. л. томатной пасты
100 г оливкового масла
Орегано
Соль
Тмин
1 ст. л. лимонного сока

Мускатный орех молотый

Фасоль перебрать, помыть и замочить на ночь в холодной подсоленной воде. Утром воду обязательно слить, фасоль промыть, залить холодной водой так, чтобы она приблизительно на 2 см покрывала бобы, и поставить на огонь.

Сразу после закипания фасоли начинает образовываться пена; ее необходимо снимать шумовкой. Только после того, как пена перестанет появляться, можно начинать добавлять другие продукты к фасоли.

Лук помыть, очистить, мелко нарезать и, как только вода закипит, добавить его к фасоли. Когда фасоль будет почти готовой (приблизительно через полчаса), добавить оливковое масло, разведенную в ½ чашки воды томатную пасту, соль, тмин, мускатный орех. Помешивая, довести до готовности (фасоль должна полностью развариться и стать шелковистой и мягкой на вкус). Добавить 1 ст. л. лимонного сока и снять с огня.

Нут с лимоном и розмарином

0, 5 кг нута
2 луковицы
100 г оливкового масла
Сок 1лимона
розмарин

Вечером нут промыть, очистить и замочить в теплой подсоленной воде.

Утром воду слить, а нут хорошо промыть, процедить. Бросить в кипящую воду (1:3) и варить, периодически помешивая, около часа. Затем снять с огня, процедить, промыть в холодной воде и обязательно очистить от пленок, перебирая зернышки по одному.

Потом снова складываем нут в кастрюлю, добавляем совсем немного воды и доводим до кипения. Затем добавляем оливковое масло, подсаливаем (по вкусу) и доводим до готовности. Вливаем лимонный сок, кладем розмарин и снимаем с огня.

Котлетки из нута с петрушкой и луком



300 г нута
2 дольки чеснока
1/2 пучка петрушки
2 перышка зеленого лука
4-5 ст. л. муки
Соль
Черный перец
Мускатный орех молотый
Оливковое масло для жарки
Сок 1/2 лимона

Вечером нут промыть, очистить и замочить в теплой подсоленной воде.

Утром воду слить, а нут хорошо промыть, процедить. Бросить в кипящую воду (1:2) и варить, периодически помешивая, до готовности (около 1 часа). Процедить, промыть в холодной воде и обязательно очистить от пленок, перебирая зернышки по одному. Затем довести в блендере до состояния однородного пюре.

Лук, петрушку, чеснок помыть и очень мелко порезать (чеснок лучше натереть на терке). Соединить в большой миске все ингредиенты (нут, зелень, муку и пряности), тщательно вымесить и оставить на полчаса.

Лепим небольшие круглые котлетки и жарим в большом количестве оливкового масла, на среднем огне. Панировать эти

котлетки ни в муке, ни в сухарях не нужно; масса получается достаточно плотной, лепится отлично и не разваливается в процессе жарения.

Перед подачей на стол посыпаем зеленью и поливаем лимонным соком. Лучше всего котлетки из нута есть горячими или теплыми, с салатом из сезонных овощей.

Стручковая фасоль с помидорами

1 кг молодой стручковой или спаржевой фасоли
4 луковицы
5 долек чеснока
100 г оливкового масла
½ литра воды
3 спелых больших помидора
½ пучка петрушки
соль
Черный перец молотый

Фасоль хорошенько помыть, срезать кончики. Лук помыть, мелко нарезать и обжарить в сотейнике на оливковом масле до полуготовности.

Чеснок помыть, почистить, мелко нарезать.

Добавляем в сотейник к луку фасоль и чеснок. Продолжаем жарить на слабом огне, постоянно помешивая, несколько минут. Доливаем воду, солим, накрываем крышкой и усиливаем огонь.

Тем временем помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Петрушку моем, удаляем длинные жесткие черешки, мелко режем.

Добавляем в сотейник пюре из помидоров, петрушку и перец. Уменьшить огонь и тушить до готовности с открытой крышкой, чтобы лишняя влага испарилась.

Фасоль с овощами

1 кг молодой стручковой или спаржевой фасоли
4 луковицы
½ кг картофеля
5 долек чеснока
100–150 г оливкового масла

3 спелых больших помидора
½ пучка петрушки
Соль
Черный перец молотый

Фасоль хорошенько помыть, срезать кончики. Лук помыть, мелко нарезать и обжарить в сотейнике на оливковом масле до полуготовности.

Чеснок помыть, почистить, мелко нарезать.

Картофель помыть, почистить и нарезать дольками.

Добавляем в сотейник к луку фасоль, картофель и чеснок. Продолжаем жарить на слабом огне, постоянно помешивая, несколько минут. Доливаем 2 стакана воды, солим, накрываем крышкой и усиливаем огонь.

Тем временем помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Петрушку моем, удаляем длинные жесткие черешки, мелко режем.

Добавляем в сотейник пюре из помидоров, петрушку и перец. Уменьшить огонь и тушить до готовности с открытой крышкой, чтобы лишняя влага испарилась.

Тушеные овощи

300 г молодой стручковой или спаржевой фасоли
2 луковицы
2 дольки чеснока
3 крупных картофелины
1 баклажан
3 болгарских сладких красных перца
1 кабачок цуккини
100 г оливкового масла
3 спелых больших помидора
1 пучок петрушки
Соль
Черный перец молотый

Все овощи, кроме помидоров, помыть, почистить и нарезать так, как вам нравится — кубиками, кружочками или дольками. Лук помыть, мелко нарезать и обжарить в сотейнике на оливковом масле до полуготовности.

Затем добавляем в сотейник к луку подготовленные овощи, перемешиваем, доливаем 2 стакана воды, солим, накрываем

крышкой и усиливаем огонь.

Тем временем помидоры моем, вырезаем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Петрушку моем, длинные жесткие черешки, мелко режем.

Добавляем в сотейник помидоры, петрушку и перец. Уменьшить огонь и тушить до готовности с открытой крышкой, чтобы лишняя влага испарилась.

Цветная капуста в томатном соусе

1 головка цветной капусты

4 луковицы

3 дольки чеснока

2 ст. л. томатной пасты

100 г оливкового масла

Соль

Черный перец молотый

Тмин

Паприка

½ пучка петрушки

Цветную капусту помыть, удалить кочерыжку, разобрать на небольшие соцветия.

Лук и чеснок помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить до полуготовности в сотейнике на оливковом масле. Добавить цветную капусту. Постоянно помешивая, обжарить в течение нескольких минут, затем долить в сотейник 1 литр воды.

Готовим 10 минут на сильном огне. Томатную пасту развести в 1/2 чашки воды, добавить в сотейник вместе с пряностями, посолить, накрыть крышкой и уменьшить огонь до минимума.

Периодически встряхивая сотейник, томить до готовности, пока влага не испарится (около 40 минут). Петрушку помыть, удалить длинные жесткие черешки, мелко порезать и добавить к блюду.

Жареные артишоки

10 артишоков

Сок 1–2 лимонов

Соль

Оливковое масло для жарки

Мука для панировки

Артишоки помыть и очистить, срезая по кругу все жесткие места и удаляя сердцевину — так называемую «солому». Нарезаем ломтиками и складываем в глубокую миску с холодной водой и лимонным соком (чтобы артишоки не почернели).

Процедить, посолить и обвалить в муке каждый кусочек. Разогретый сотейник обильно полить маслом и хорошенько обжарить артишоки на слабом огне.

Овощи фаршированные

0,5 кг риса
8 спелых помидоров
8 крупных болгарских перцев
2 луковицы
2 дольки чеснока
1 баклажан
1 пучок петрушки
1 веточка мяты
200 г оливкового масла
Перец черный молотый
Тмин молотый

Рис тщательно промыть и залить холодной водой — так, чтобы она едва его покрывала.

У вымытых помидоров и перцев срезать верх (не выбрасывать), аккуратно удалить сердцевину. Внутреннюю часть помидоров измельчить в блендере.

Баклажаны помыть, очистить, мелко нарезать, посолить и сложить в дуршлаг на пару часов, чтобы дать возможность стечь горькому соку. Затем слегка отжать, промыть холодной водой и снова сложить в дуршлаг.

Лук помыть, почистить, мелко нарезать и обжарить до полуготовности в сотейнике в небольшом количестве оливкового масла. Чеснок почистить, мелко нарезать и добавить в сотейник вместе с баклажанами.

Рис откинуть на дуршлаг и добавить в сотейник. Еще через пятнадцать минут добавить перетертую часть помидоров, соль, тмин и перец. Петрушку и мяту моем, удаляем длинные жесткие черешки, мелко нарезаем и добавляем к рису. Перемешиваем, пробуем рис — он должен оставаться чуть-чуть твердым внутри.

Снимаем нашу начинку с огня, включаем духовку для нагревания до 25 °C и начинаем наполнять чайной ложкой

подготовленные овощи.

Не заполняйте овощи доверху, оставляйте немного места — рис еще будет увеличиваться в объеме в процессе запекания. Закрываем перцы и помидоры соответствующими крышечками и крышечками вниз складываем в глубокую посуду для запекания плотно друг к другу. Заливаем овощи оставшимся оливковым маслом, подсаливаем и добавляем 1 литр воды.

Запекать около 1 часа.

Артишоки с соусом авголемоно

10 артишоков
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
1 пучок фенхеля
4 дольки чеснока
6 яиц
Соль
тмин
Черный перец молотый
3 лимона
100 г оливкового масла

Артишоки помыть и очистить, срезая по кругу все жесткие места и удаляя сердцевину — так называемую «солому».

Складываем в глубокую миску с холодной водой и соком из 2 лимонов (чтобы артишоки не почернели).

Зелень помыть, удалить длинные жесткие черешки и каждый пучок отдельно мелко нарезать.

Чеснок очистить, помыть и тоже мелко нарезать.

В сотейнике слегка обжарить зеленый лук на оливковом масле. Сверху равномерно распределяем укроп и фенхель, а затем достаем артишоки из воды и аккуратно ставим в сотейник чашечкой вверх. Заливаем тремя стаканами воды, добавляем соль, тмин и перец. Готовим полчаса на сильном огне, затем еще минут пять — на слабом. Очень осторожно сливаем оставшуюся жидкость в отдельную посуду.

Для приготовления авголемоно (лимонно-яичного соуса) хорошенько взбить миксером яйца, чтобы они увеличились в объеме. Продолжая перемешивать яйца лопаткой, понемногу вливаем сок из лимонов, а затем по ложке начинаем добавлять к соусу слитую из сковороды жидкость. При этом продолжаем мешать, чтобы яйца не свернулись. Соединив наконец все вместе,

хорошенько перемешиваем и поливаем смесью артишоки. Немного прогреваем на медленном огне и снимаем с плиты.

Картофель с артишоками и орегано

10 крупных артишоков
5 крупных картофелин
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
Орегано
Соль
Черный перец молотый
3 лимона
100 г оливкового масла

Артишоки помыть и очистить, срезая по кругу все жесткие места и удаляя сердцевину — так называемую «солому».

Складываем в глубокую миску с холодной водой и соком из 2 лимонов (чтобы артишоки не почернели).

Картофель помыть, почистить, нарезать крупными дольками и положить к артишокам в лимонную воду.

Зелень помыть и каждый пучок отдельно мелко нарезать.

В сотейнике обжарить зеленый лук на оливковом масле. Добавить процеженные артишоки и картофель, заливаем холодной водой так, чтобы она едва покрывала овощи, солим и полчаса готовим на сильном огне.

Затем добавить петрушку, укроп, орегано, черный перец и уменьшить огонь. Тушить около 20 минут.

Когда почти вся жидкость испарится, добавить сок из 1 лимона и снять с огня.

Выпечка и макароны

Макароны в томатном соусе

500 г макарон из твердых сортов пшеницы
2 луковицы
4 дольки чеснока
100 г оливкового масла
Соль
Перец черный молотый
2 лавровых листа
5-6 спелых помидоров
Тертый сыр (лучше всего пармезан)
1 пучок петрушки

Лук и чеснок моем, чистим, а затем мелко нарезаем. Обжариваем лук на слабом огне до полуготовности в сотейнике на оливковом масле. Позже — непосредственно перед добавлением помидоров — бросаем в сотейник чеснок (он должен совсем немного потомиться на огне, не больше минуты, так как пережаренный чеснок горчит).

Пока лук обжаривается, за это время как раз успеваем подготовить помидоры. Моем их, удаляем хвостики, обдаем кипятком, опускаем в холодную воду и снимаем кожицу. Измельчаем с помощью блендера.

Добавляем в сотейник помидоры, пряности, соль и уменьшаем огонь до минимума. Периодически встряхивая сотейник, томить до готовности — пока соус не загустеет (около 15–20 минут).

Макароны отварить в подсоленной воде с 2 ст. л. оливкового масла в течение 8-10 минут, процедить, сложить в глубокую посуду, залить соусом, перемешать и сразу же подавать на стол, посыпая каждую порцию тертым сыром и, по желанию, петрушкой.

Пирог с овощами и сыром



Тесто

0,5 кг муки

2 столовые ложки оливкового масла

½ чайной ложки соли

½ стакана красного вина

½ стакана теплой воды

Начинка

1 кг картофеля

1 кг кабачков

1 пучок петрушки

1 стакан муки

300 г брынзы

300 г натертого твердого сыра типа

«Звенигородский»

50 г оливкового масла

1 стакан молока

2 яйца

Соль

Мускатный орех тертый

Перец черный молотый

Муку просеять горкой в широкую миску. Сделать в муке углубление и постепенно влить вино, воду, масло. Добавьте соль и аккуратно замесите тесто. Скатайте его в колобок и положите в

теплое место на полчаса для расσταивания..

В это время можно приготовить начинку.

Брынзу и сыр натираем на терке и перемешиваем друг с другом.

Петрушку моем, удаляем жесткие длинные черешки, мелко режем.

Яйца взбиваем с молоком, оливковым маслом и тертым мускатным орехом.

Кабачки чистим, моем и натираем на крупной терке. Немного солим, перчим, перемешиваем. Затем складываем натертые кабачки в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

После этого то же самое проделываем с картофелем.

Теперь пришла пора заняться тестом. Разделяем его на две части (одна поменьше, другая — чуть больше), Меньшую часть скатываем ав колобок, посыпаем мукой и накрываем салфеткой. А большую часть раскатываем на посыпанном мукой столе в тонкий лист.

Большой противень смазать оливковым маслом и осторожно поместить на него раскатанный лист теста. Распределяем поверх него слой картофеля, посыпаем его петрушкой, мукой и тертым сыром. Затем — слой кабачков, и снова — петрушка, сыр, мука. Чередуем слои, пока не закончится начинка. Сверху выливаем яично-молочную смесь.

Теперь раскатываем тонкий лист из оставшейся части теста. Накрываем им начинку, защипываем края и тыльной стороной ножа прокладываем бороздки (только не режем!) — это будут границы порций готового пирога. Сверху можно смазать пирог молоком: тогда поверхность будет глянцевой и более аппетитной.

Запекаем в духовке при температуре около 200 °С в течение одного — полутора часов.

Манный пирог с апельсиновым соусом



300 г манной крупы
2 ч. л. разрыхлителя (или 1 ч. л. пищевой соды)
2 яйца
2 ч. л. апельсиновой цедры
1 пакетик ванильного сахара
300 мл апельсинового сока
200 гр сахара

Смешать манную крупу с разрыхлителем, затем добавить апельсиновую цедру, ванильный сахар, 150 г сахара-песка, 200 мл апельсинового сока и 2 взбитых яйца. Хорошо перемешиваем и выкладываем в смазанную оливковым маслом форму для выпечки. Пирог готовится в духовке около 40 минут при температуре 180 °С.

Готовим сироп: смешиваем оставшиеся сахар и апельсиновый сок и, постоянно помешивая, увариваем на самом медленном огне до тех пор, пока смесь не станет прозрачной, слегка потемнеет и загустеет.

Вынимаем из духовки пирог, немного остужаем, поливаем сиропом. Когда сироп впитается, можно подавать на стол.